



Heriotzak eta doluak

Trilogia dokumental bat

IÑAKI PEÑA BANDRÉS



BOOKTEGI

Guztion liburuak, guztiontzat

booktegi.eus

IÑAKI PEÑA BANDRÉS

Heriotzak eta doluak

Trilogia dokumental bat

“Azken arnasa segundo erdi bat da, gaizki lotutako aldamio bat,
beste auto bat aurreratzen zure eskuinetik datorren zoro bat,
bat-bateko garuneko odol-isuri bat,
inolako abisurik eman gabe metastasiraino hedatu den minbizi gaizto bat...
Edo irristada bat, elur-jausi bat, bat-batean glaziarrean zabaldu den pitzadura bat”.

Ramon Olasagasti.

Argazkia:

<https://geografiamungia.wordpress.com>

AURKIBIDEA

1. Laburpena
2. Hitzaurrea
3. Sarrera
4. Metodologia
5. Emaizak

5.1 Heriotza baino lehen:

5.1.1. Heriotzari irabaztea:

5.1.2. Heriotza ez ikustea/entzutea

5.1.3. Zahartzea

5.1.4. Gaixotzea

5.1.5. Heriotza onartzea

5.2. Heriotza

5.2.1. Osasungileak heriotzaren aurrean

5.2.2. Heriotza nola

5.2.3 Heriotza non

5.2.4. Heriotza noiz

5.2.5. Heriotza ona

5.3. Heriotzaren ostean. Dolua.

5.3.1. Errituak

5.3.2. Doluaren ezaugarri orokorrak

5.3.3. Emozioak

5.3.4. Dolu konplikatua

5.3.5. Laguntzen ez duena

5.3.6. Laguntzen duena

6. Ondorioak

7. Esker ona

8. Bibliografia

9. Eranskinak

9.1 Aulki hutsak (Arteman, 2013)

9.2 Suminetik eta saminetik bakera (Arteman, 2017)

9.3 Mendian hil. Herian hil (Arteman, 2020)

9.4 Partaideak

9.5 In memoriam

9.6 Fotogramak

1. Laburpena

Hiltzeko moduen desberdintasun nabarmenen gainetik, beharbada irudikatzeko zailak diren topaguneak egon badaude. Ingeleseko akronimo batek heriotzaren lau mota jasotzen ditu: *Natural*, *Accident*, *Suicide* eta *Homicide* (NASH). Hiltzeko prozesu natural progresiboek aurretiazko doluak lantzeko aukera ematen dute. Bat-bateko heriotzek, aldiz, agurrik ez dute ahalbidetzen eta egokitzea zailtzen dute. Bi multzo handi hauetan urruntzen diren faktoreak topatzen ditugu, baina baita elkartzen direnak ere.

Azken hamarkada honetan liburu honen egileak egindako trilogia dokumental batean, testuinguru desberdinetako pertsona batzuengan hizkuntza amankomun bat bilatu dugu, eta estigma topatu dugu arlo batean baino gehiagotan. Trauma osteko hazkundera aztertuta, egoera zailenetan ere posiblea dela ikusi dugu.

Medikuntza narratiboaren ariketa honetan, arlo psikosozial eta espiritualeko ibilbide bat dago zahartzea, heriotza eta doluaren bideetan zehar, laguntzen duten eta ez duten elementuak mugarritzat hartuta.

2. Hitzaurrea

Sakona den guztia sinplea da. Lekua ematen badiogu, ateratzen da. Horrelakoa da doluaren prozesua, maite dugun norbait hiltzen denean: hondorik gabeko putzu bat bezain sakona, agidanez amaierarik gabekoa, bide malkartsu bat bezala. Eta, hala ere, irudikatzen duguna baino errazagoa. Ez erraza edo arina. Erresistentzia erakusten badiogu, gehiago sufriarazten gaitu.

Maite duten norbaiten galeragatik sufritzen duten pertsonen eta familien alboan egoten hiru hamarkada daramatzat, eta egia honen lekukoa izan naiz: galeraren errealitateari bihotza zabaltzeak min ematen du, eta asko, baina ez egiteak gogortzen eta suntsitzen zaitu askoz gehiago. Ikasi dut bakarrik Maitasunak min hori leundu eta eraldatu dezakeela.

Galera esanguratsu baten ondoren, trauma osteko hazkuntzarako bideak esan nahi du dagoen errealitateari gure burua irekitzea, eta ez nik izatea nahi dudana. Suposatzen du aurre egiteko mekanismoak martxan ipintzea, min erraldoi horrekin moldatzeko laguntzen gaituztenak, eta agertzen diren emozio guztiekin. Halaber, suposatzen du askotan prozesuak zailtzen dituen dolu sozialera gerturatzea, babes eraginkorren gabeziagatik, edo beharrezkoak ez diren epaiketengatik.

Doluaren ibilbideak eskatzen du, halaber, lotutako lanak egitea: barkamena, esker ona, izan zitekeena eta izan ez zena, maitasuna adieraztea, bizi gabe gelditu zena, esan bae, sentitu gabe. Eta azkenik bizipen guztia bete funtzioarekin eta esanahiarekin. Ikusten dugu, beraz, doluaren bidea galeraren jatorriaz haratago doala, eta zerikusi gehiago daukala aldatu ezin dugun horri nola egiten diogun aurre. Eta horri buruz, zehazki, datza esku artean duzun maisu-lan honek, irakurle maitea.

Hau da hasieratik harrapatzen zaituen liburu sakon bat. Hausnartzeko gonbidatzen zaitu, eta ni gatibatu ninduen lan osoan zehar agertzen diren testigantzen xalotasunagatik. Entzutea merezi duten lekukotza itxaropentsuak, egileak aurretik jaso zituenak hiru dokumental ederretan. Horietatik bitan parte hartzeko ohorea izan nuen, eta gaur egileak maisuki josi ditu modu inspiratzaile honetan, eta bertan gonbidatzen gaitu trauma osteko hazkundeari buruz hausnartzeko, aurre egin behar dugun heriotza motaren gainetik.

Bizipen benetakoez, hurbilez eta zentzuzkoez bete-betetako lana da, heriotzari, bizitzari, akonpainamenduari, eta gelditzen direnen minari eta maitasunari buruz. Tristura sakonaz, amorruez eta suminaz, erruaz eta inpontzentziaz dakiten testigantzak. Gizartean suizidioak sorrarazten duen estigma ezagutzen dutenak, zahartzaroak, gaixotasunak, minbiziak eta indarkeria politikoak eragiten duten tabua. Baita dolu batzuen baimen eza ere, heriotza perinatalarekin lotutakoa bezala. Halaber, elkartasuna, duintasuna, barkamena, esker ona, bakea, desberdin pentsatu arren posiblea den elkarbizitza, dolu kolektiboaren batasuna, zaugarritasunaren sendotasuna, mendiak eta Naturak ematen duten baretasuna, egileak hain ondo ezagutzen duena.

Oraindik gogoratzen dut Iñakik egindako telefono deia, 2011ko apiril hartan, elkar ezagutu gabe, jaiotzean semea galdu zuen bikote gaztea laguntzeko eskatuz, eta liburu honen oinarria diren hiru dokumentaletatik lehenengoan agertzen dena. “Bai, nahi dut” hura izan zen adiskidetasun pertsonal eta profesionalaren hasiera egilearekin, partekatutako bidaia eta pertsonen sufrimenduaren prebentzioa eta arindua lortzeko helburuarekin konprometiturik.

Eskertu nahi diot Iñakiri haren proiektuetan eta dokumentaletan elkarrekin lan egiteko gonbidatzeagatik, humanizazioaren ildoan beti ere. Bere bidean gurutzatzen diren hainbat pertsona eta familiaren bizitza hobea eta duinagoa izatea lortzen du, haren bihotz errukitsuarekin, mediku paliatibista moduan ibilbide luzearekin eta haren sentiberatasuna gizakien sufrimenduarekin, heriotza eta doluaren aurrean.

Eskertu nahi dizut zeuri, irakurle, lan honengatik interesatu izatearren, badakidalako zeure bizitza beraranzko begirada eraldatuko duela, baita bizi eta sentitu beharko dituzun hiltzearen eta doluaren prozesuak ere, osotasun handiagoarekin bizitzera gonbidatuz.

Bizitzan zehar igaro gaitezen aztarna ederrak utziz, geure heriotzaren ondoren geldituko direnak horrekin biziko direlako.

Izaskun Andonegi
Donostia, 2025/02/08

3. Sarrera

Hezkuntzan zinema oso baliabide interesgarria da, irudiak duen indar komunikatiboagatik, narrazioarekin eta musikarekin batera. Orain dela 25 urte, Ameriketako Estatu Batuetan “*cinemeducation*” kontzeptua deskribatu zuten (Alexander, 1999): medikuntza narratiboa, etika eta giza balioak, gaixotasun kronikoak, geriatría, bizitzaren amaiera eta trauma osteko estresaren nahasmendua jorratzen zituztelarik, besteak beste.

Azken hamarkada hauetan unibertsitateko hezkuntza medikoan zein tresna baliotsua den hainbat lanek aztertu dute. Gaixotasuna eta heriotza hobeto ulertzeko balio du zinemak, ikuspuntu bioetiko, antropologiko, kultural, sozial, teknologiko eta emozional batetik, Beatriz Ogandok haren doktoretza-tesian luze eta zabal idatzi zuenez (Ogando, 2010). Egile hau, Ramón Bayés-ekin batera, nabarmentzen da jorratzen ari garen arlo honetan.

Izan ere, Medikuntza eta Humanitateak uztartzeko gonbidapen bat da lan hau, osasun zientziak arteekin eta zientzia sozialekin. Psikologia eta soziologiarekin, besteak beste, baita espiritualtasunarekin ere. Medikuntza narratiboaren ildotik, xede nagusietakoa sufrimenduaren esanahia ulertzen saiatzea da, pertsonen kontakizunen bidez. Esparru biologikoaz gain biografikoa landuz, entzute aktiboa praktikan ipinita eta errukia entrenatzen. Gaixotasunaren literatura eta heriotzarena, Anatole Broyarden hitzetan: “Dirudienez, narrazioa da gaixotasunari egindako erantzun naturala. Pazienteak ez du gaixotasuna jo behar hondamenditzat, depresio edo izurako arrazoi moduan, baizik eta kontakizuntzat. Kontakizunak gaixotasun eta minaren aurkako antigorputzak dira” (Broyard, 2013).

Edo gaixotasunaren eta heriotzaren zinema. Esparru paliatiboan bereziki emankorra da ekoizpen zinematografikoa azken hamarkadotan (Peña, 2018). Zainketa Aringarrietako mediku, erizain eta beste profesionalen eginbeharren artean heriotzaren tabu sozialari heltzea dugu, eta lan honek xede horixe du, doluaren prozesuetan fokua ipinita eta gai honi buruzko trilogia bat osatzen duten dokumentalak aztertuta, 8 urtetan Euskal Herrian ekoiztutakoak: “*Aulki hutsak*” (2013), “*S(u/a)minetik bakera*” (2017) eta “*Mendian hil. Hirian hil*” (2020). Aurrerantzean, AH, SB eta MHHH akronimoak agertuko dira hiru pelikulak aipatzeko.

Minbizia eta bestelako gaixotasun kroniko larriak, heriotza perinatalak eta suizidioa dira AH-en jorratzen diren gaiak. Horiekin batera, indarkeria eta istripuak dira etxeko arretan, kontsultan edo ospitaleko solairuan tarteka topatzen ditugun beste errealitate batzuk, bereziki

pazientearekin batera familia ere kontuan hartzen baldin badugu. Hemen ikertutako kasuetan, zehazki indarkeria politikoa edo terrorismoa jorratzen da (SB), gure testuinguru geografiko eta historiko garaikideagatik. Eta beste aldetik, mendiko istripuak (MHHH), Euskal Herrian alpinismoak duen zaletasunagatik.

Oso desberdinak diren egoerak definitzeko, “zerikusirik ez daukatela” esan ohi dugu modu enfatikoan. Errealitatea, aldiz, bestelakoa da. Neurri batean edo bestean, prozesu traumatikoak dira guztiak, beldurrarekin lotuta daude eta kasu askotan estigma ezarrita daukate. Hala ere, eraldaketara edo hazkunde postraumatiko batera iristeko aukerak daude, eta haxe da ikerketa honen mezu garrantzitsuenetakoa. Heriotzaren zergatia faktore bakar bat da beste hainbaten artean, eta hauek aztertzea aipatutako hiru pelikulen helburuetako bat izan zen. Kontzeptu gakoa da doluaren bideak indibidualak eta bakarrak direla, baina aldi berean amankomuneko puntuak daude pertsonen artean, ibilbideak oso desberdinak izan arren. Halaber, heriotza ona hainbat faktorek baldintzatzen dute, eta posiblea da eszenario oso desberdinetan, herri eta hirietatik kanpo ere bai.

Puzzle osoaren pieza bat besterik ez da hau, ikuspuntu posible guztien pluraltasunean aportazio bat. Halaber, analisi kualitatiboa izanda, ez dago orokortzerik, baina bai ordea puntu batzuk partekatzea. Eginda dagoen testuinguru soziokulturalak pisu handia dauka, subjektibitateak ikerketa hau markatzen du.

Ikertzailea bera da film hauen gidoigilea eta zuzendaria. Osatzaile zaurituaren begirada aportatzen du egileak, dokumentalen protagonista batzuekin konpartitutakoa. Lan honetan proposatutako heldulekuen artean, hala doluaren aurrean nola autozainketarako, badago oso pertsonala den bat: mendizaletasunaren praktika. Amaitzeko, eta generoari dagokionez, klasikoak ez diren maskulinitate eredu batzuk erakusten dira dokumentaletan, hala doluari aurre egitearen nola aitatasunaren inguruan.

4. Metodologia

Institut Català d'Oncologia eta Universitat de Vic erakundeek 2023-24an antolatutako Zainketa Aringarriei buruzko Masterrarekin lotuta, liburu honen oinarria egileak aurkeztutako Master Amaierako Lana da: "Heriotzaren eta doluaren prozesuei buruzko trilogia dokumental baten analisi kualitatiboa". Ikerketa kualitatiboa eta formatu disertatiboaren arteko eredu mistoari jarraitzen dio. jatorrizko bertsioa euskaraz egin zuen egileak, eta ondoren gaztelerara eta katalanera itzuli.

Abiapuntuko ikerketa galdera honakoa zen: Zein ezaugarri komunak dituzte berezko eta ustekabeko heriotzek eragindako doluek? Ikerketaosatzen duen materiala hiru dokumentaletan jasotako elkarrizketen transkripzioak dira: "*Aulki hutsak*" (ikus 9.1. Eranskina), "*S(u/a)minetik bakera*" (ikus 9.2. Eranskina) eta "*Mendian hil. Hirian hil*" (ikus 9.3. Eranskina). Material hau osatuta dago aztertutako gaiei buruzko bilaketa bibliografiko aurreratuarekin. Erabilitako datu-baseak izan dira APA PsycInfo, nagusiki, baita PubMed ere.

Alde batetik, gaixotasun kroniko aurreratuek eragindako heriotza aurreikusitakoen kasuak jasotzen dira (minbizia, bihotz gutxiegitasuna, Alzheimer eta gaixotasun neuroendekatzailak, birrikako fibrosia, garun paralisia). Bestetik, bat-bateko heriotzak, aurreikusitakoak ala ez (suizidioa, heriotza perinatala, motibazio politikoa duen indarkeria edo terrorismoa, mendiko istripuak).

Lagina 3 dokumentaletan protagonistak izan diren 32 pertsonak osatzen dute, 17 emakume eta 15 gizon. Alde batetik, 11 dira osasun profesionalak (Medikuntza, Erizaintza, Psikologia), eta gainontzeko 21ak hildako pertsonen senide eta lagunak dira (ikus 9.4. eta 9.5. Eranskinak). Ikertzailea eta ikertuen artean harremana badago edo egon da (lankideak, pazienteen

senideak, lagunak), baita ikertu batzuen artean ere (senidetasuna, adiskidetasuna, harreman terapeutikoa).

Laginaren diseinuan, hurbiltasun geografikoa izan da irizpideetako bat. Partaideak baztertzeko irizpide nagusia dolua landu ez izana edota prozesuan aurreratu ez izana izan zen. Bestela, hasieran hautatutako bi pertsonen uko egin zioten parte hartzeari proiektuetako batean. Protagonista guztiek modu librean parte hartu zuten hiru proiektuetan eta dokumentaletan agertutakoa ezagutzen dute. Parte hartzeko baimena ahozkoa izan zen.

Informazioa batzeko teknika elkarriketa erdi-estrukturatuen bidez izan zen, ikus-entzunezko grabazioekin. Kasu gehienetan banakako elkarriketak izan ziren, nahiz eta batzuetan taldekakoak izan.

Dokumentalen dirulaguntzaileak hurrengo erakundeak izan ziren, kasu batzuetan protagonistaren baten bitartekaritzarekin:

- AH: Obra social La Caixa (Julio Gomez), Eusko Jaurlaritza, Bizkaiko Foru Aldundia (Lourdes Zurbanobeaskoetxea) eta Gipuzkoakoa, Euskal Herriko Unibertsitatea (Imanol Querejeta) eta Euskal Telebista.

- SB: Gogora Institutua.

- MHHH: Irizar, Oroilore eta Laboral Kutxa.

5. Emaitzak

Emaizten analisia, guztira transkribatutako 318 elkarrizketen zatiekin egin zen, horietatik 255 zita edo esanahi-unitateak hautatu zirelarik. Hauek 77 kodetan multzokatu ziren, eta azkenik hirugarren mailako 3 kategoriatan sailkatu: Heriotza baino lehen, heriotza eta heriotzaren ostean-dolua.

5.1 Heriotza baino lehen:

5.1.1. Heriotzari irabaztea:

Hilezkortasunaren fantasia da SB bigarren dokumentalaren hasierako gaia. Walt Disneyren heriotzari buruzko kondaira aipatzen da, gorpuaren kriogenizazioaren inguruan.

Halaber, literatura unibertsalaren bi adibide jasotzen dira bertan SBn. Alde batetik, “Bagdadeko morroia” ipuina (Atxaga, 1988), edo heriotzari iskin egitearen saiakera. Bestetik, “Heriotzaren intermitentziak” eleberria (Saramago, 2005): “Imajinatu zer izango zen bat-batean heriotza desagertzea jendartetik, inor inoiz ez hiltzeak zer suposatuko zuen. Zer esango zuten filosofoek, maisu-maistrek eta erlijio-buruek? Zer egingo zuten ospitaleetan, anbulatorioetan, zaharren egoitzetan, hileta zerbitzuetan, lurperatzaileek...”.

Heriotza gertatu baino lehen, lehenengo estigma topatzen dugu, zahartzearena. Adinkeria izeneko fenomenoan islatzen da. Gizarte mailan ez dugu heriotza onartzen, lehenik eta behin zahartzea ez dugulako onartzen. Eta horren aurrean, beste mito bat eraikitzen dugu, betiereko gaztetasunarena: “Beti gazte, beti eder, bizirik betiko”.

5.1.2. Heriotza ez ikustea/entzutea

Mendebaldeko gizartean, eta hiri-eremuan bereziki, arreta galduta bizi gara errealitate honen aurrean. Gure burua babesteko estrategia hau honela definitzen du Izaskun Andonegik MHHHn: “Orokorrean hirian eta hiritarrok distraituago bizi gara. Zurrunbiloarekin, estresarekin, edo azkar goaz, eta heriotzan ere horrela gertatzen da. Igual ez dugu horren kontzientzia hartzen jada muturrean gaudenean arte. Eta sufriarazten digu jarrera horrek”. Hirugarren dokumental honen izenburua kontuan hartuta, ezberdina izango litzateke hirian hiltzea ala herrian.

Bat egiten du Montse Esquerdak erabiltzen duen kontzeptuarekin, “heriotzaren deskulturizazioa”-rena: Hirian komunitatea diluitzen da eta indibidualismoa azaleratzen da. Postmodernitatean metakontakizunak desagertzen dira, partekatutako sinismenak, heldulekuak (Esquerda, 2023).

Jorge Nagorek, MHHHn ere, honela deskribatzen du: “Infantilizatuta dagoen jendartea da, eta beldurtuta. Denok gaude, logikoki. Neuk heriotzari beldurra diot, jakina, ez egoteari”. Cristina Llagosterak bikain definitzen du: “Heriotzari beldurra izatea berezkoa da, jaiotzatik dator, bizirik irauteko espirituak elikatuta. Ezinegona eragiten du. Ezerezari beldurra, disoluzioari. Baina gure beldurrek ez dute heriotza gelditzen, bizitza baizik” (Llagostera, 2022). Larrimin espiritualaren zantzuak dira, lan honetan berriro jorratuko dugun gaia.

5.1.3. Zahartzea

Denboraren igarotzea SBn horrela islatzen da: “Zirkuluak osatuz goaz. Pertsona batzuk ez ditugu berriz ikusiko, bizirik dauden arren. Ziklo bat eta atzetik beste bat. Leku batzuk ez ditugu berriz ere bisitatuko. Urteak joan eta etorri”.

Amatasuna eta aitatasuna ziklo horietako batzuk dira, eta MHHHn hiru gizonen testigantza topatu ditzakegu, maskulinitate rol klasikoetatik aldenduta. Bestela, SBkoa da tarte hau, Olatz Etxaberena: “Umeak eduki nituenean, beste etapa bat izan zen nire bizitzan. Orain nagusiak dira, orain beste etapa bat da. Gero heriotza gero eta gertuago dago, adinagatik. Azkenean ikusten duzu inguruan gerturatzen dabilela”. Lan honetan, Olatzen rola aztertuko dugu batik bat eraildako pertsona baten alaba moduan, baina hemen amaren rola eta haren zahartze prozesu propioa erakusten ditu.

Bestela, Arantxa Urretabizkaia idazleak “zahartzearen apologia” egiten du, SBn jaso: “Hogei urte hauetan idatzi ditut 2-3 liburu, ama zaindu eta galdu dut, lagun berriak egin ditut eta lehengoak ez zaizkit aldendu. Eta zahartu egin naiz. Baina zahartzaroak ez dakar berez eta erremediorik gabe etsipena” (Urretabizkaia, 2016).

MHHHn, elkarrizketa hau sortu zen Andoni Ormazabal, Felipe Uriarte eta Juanjo San Sebastianen artean, umorez zipriztinduta. Andonik: “Zahartzaroak bizipozarekin ez du zertan borrokatu behar. Hor daukagu Feliperen adibidea, edo Juanjorena”. Felipek: “Izugarrizko kuriositatea dut hurrengo 25 urteetan, 100 urte bete arte, datorren Felipe nolakoa izango den eta zer egingo duen”. Juanjok: “Adinarekin ez dut galdu bizitzeko ilusioa inoiz” eta “Zahartzen zarenean konturatzen zara inportanteena ez dela onena izatea, onagoa baizik”.

Dokumental berean, Iñigo Suberbiolak: “Zahartzean dolu txikiak egiten joan behar dugu. Mugikortasuna galtzea, edo abilidadea galtzea. Eta hori azkenean heriotza txikiak dira”. Eta amaitzeko, Ramon Olasagasti kazetaria eta idazleak: “Zergatik neurtu mendiak metrotan, eta ez edertasunean? Zergatik neurtu bizitza urtetan, eta ez ilusio gauzatuetan edo urratutako bidearen dotorezian?” (Olasagasti, 2007).

5.1.4. Gaixotzea

Lourdes Zurbanobeaskoetxeak AHn gaixotasun neuroendekatzailleak aipatzen ditu: “Dolua ez da beti heriotzarekin hasten, kasu askotan Alzheimerren kasuan gertatzen dena da nortasuna galtzen dela, komunikazioa galtzen da eta despertsionalizazioa ematen da”.

Iñigo Suberbiolak MHHHn: “Askotan ikusten dugu bizitza biografikoa bukatu zaien jendea, eta jada burua galdu dutenak, eta bizitza biologikoak jarraitzen du. Eta hori drama bat da, azkenean beraientzat gozamenik ez dagoelako, eta familientzat oso gogorra izaten da askotan. Eta beste aldetik izango litzateke bizitza biografikoa hasten ari denean norbaitentzat eta biologikoa bukatzea”.

Dementziekin lotuta, beste estigma bat identifikatu dezakegu, lau dimentsio hauek dituen: 1. Publikoa edo komunitatean ematen dena; 2. Egiturazkoa, “nihilismo terapeutikora” eraman dezakeena; 3. Autoestigma, lehenengo faseetan ikusten dena, ondorio sozialetaz gaixoa konturatzen denean; 4. Familiarena, senideek diagnostikoa ezkutatzeraz daramana (Mascayano, 2015).

Bestela, minbiziak ere duen estigma modu bikainean definitu zuen Albert Jovell medikuak eta gaixo onkologikoak: "Oso gutxitan ahoskatzen da bere izena, beste hitz batzuk erabili ohi dira. Gaixotasun bat izan ordez bat baino gehiago izango balira bezala, minbizia izena duena, horretaz ari garela. Denontzat hain beldurgarria den M hori da, inor bere izena esatera ausartzen ez dena. Izan ere, minbizia hiru gaixotasun dira batean. Organikoa: Sailkapenak eta nomenklatura egiten ahalbidetzen duena. Irudi eta edabeen jolasa. Emozionala: Izaera aldatzen duena. Eta soziala, hau bakardadea deitzen da”.

Zaugarritasunari buruz, Feliperen hitzak dira ondorengoak, MHHHn: “Beti pentsatzen dugu altzairuzkoak garela, edo ginela, baina konturatu gara ezetz, ez garela altzairuzkoak. Beirazkoak

baizik, eta beira hauskorrekoak”. Dokumental berean, Juanjok: “Mendian pertsona batzuk hiltzen ikusi nituen, baina lagun bat inoiz ez. 1994an, lehenengo aldiz, pentsatu nuen okerrean egokitu ahal zitzaiola nirekin igo behar zuten lagunetako bati. Lehenengo aldiz, pentsatu nuen niri tokatu ahal zitzaidala” (San Sebastián, 2011). Eta Izaskunek: “Askotan hauskortasunarekin lotzen gaitu, zaurgarritasun horrekin, eta ez gaude beti prest hori erakusteko”.

Oso kontuan hartzekoa da mendiaren mundua oso maskulinoa dela, eta genero ikuspegi tradizionalak ezarrita daudela, tartean indarra erakusteko, eta ez zaurgarritasuna.

Beste ikuspuntu batetik begiratuta, garapen bidean dauden herrialdeetan, zaurgarritasunak beste dimentsio bat hartzen du. Desberdintasun handia da han gaixotzea edo hemen. Suku Mayak ekartzen digu Nepalgo begirada: “Tamu nire herritik ospitalera joateko 2 ordu ibiltzen joan behar nuen Kathmanduraino, eta pastillak ematen zizkidaten, baina mina ez zen kentzen. Ohe batean hiru pertsona egoten ziren. (...) Donostiara astean hiru aldiz joaten nintzen dialisira, lau ordu pasatzen nuen bertan. Azkenik, Bilbora joan nintzen transplantea egitera”.

5.1.5. Heriotza onartzea

Bestela, han hemen baino beldur gutxiagorekin planteatzen dute gaia oraindik ere. Izaskunek AH-n: “Indian pasa nituen hiru urte bizitzen. Eta bertako kulturan ikusi nuen nola heriotza naturaltasun handiagoarekin bizitzen zuten hemen gure inguruan baino. Ikusten zenuen errausketa baten aurrean umeak jolasten ari zirela inguruan”.

Mendebaldean, diferentziak bazeuden hiri edo landa guneen artean, lehen aipatu dugun moduan. Susanna Llavinak MHHH-en: “Ni ere naizen zonaldekoa izanda, Vic aldekoa, barnaldean dagoena. (...) Nire amaren familia oso herri txiki batekoak dira. Nire amonak eramaten gintuen herriko norbait hiltzen zenean, bizilagunak edo horrela, eskutik heltzen zigun niri eta nebei eta etxeetara eramaten gintuen hildakoa ikustera. 3-5 urte zeneukan eta joaten zinen hildakoa ikustera. Zerbait naturala zen. Ez zen ezer gertatzen. Orain, aldiz, hau guztia ez da ezagutzen. Galdu da”.

Hala ere, dokumental berean, Iñigok oraindik kultura haren aztarnak gelditzen direla azaltzen digu : “Etxean jaiotzen ikusi dute, etxean hiltzen ikusi dute. Guk egiten dugu emaginak egiten duena alderantziz. Baserri askotan lan hori alperrik egiten dugu. Etxe askotan, batez ere kalean, esplikatu behar dugu zer gertatzen ari den”.

Atal hau amaitzeko, heriotza onartzea bai, baina ezinegonaz. Lehenago komentatu dugun larridura espirituala Feliperen hitz hauetan ere islatzen da: “Nola pasako dugu zulo horretatik, ate horretatik? Ez dakigu. Zein mina izango dugu? Zer gertatzen da? Eta ezjakintasun hori izugarria egiten zait”. Baita Jorgeren hauetan ere: “Aur bat estugarria da egiteke dauden zereginetan pentsatzen baduzu. Milaka izango liratekeelako. Nor arduratuko da utziko ditudan zabortxo hauetaz guztietaz, ni egongo ez naizenean?”.

5.2. Heriotza

5.2.1. Osasungileak heriotzaren aurrean

Profesionalen ezina jasotzen du Koldo Martinezek AH-n: “Nire ustez, Intentsiboak dira zainketa aringarriak egiteko oso leku aproposa. Zeren hiltzen den jendeak gure laguntzaren behar osoa dauka. Eta horrek aukera hori eskaintzen digu. Baina batzuetan heriotzak gu ere ukitu eta hunkitu egiten gaituelako ez gara gai izaten lan hori egiteko. Eta pena da”. Oso interesgarria da kontzeptualki antagonikoak diruditen bi jarduera, intentsibista eta aringarria, modu honetan uztartzea.

Felix Zubiak, mediku intentsibista bera ere, profesionalen ahalegina azpimarratzen du bestela MHHH-n: “Badago korrante oso bat, zaintza intentsiboen humanizazioaren aldekoa ¹ : Hor saiatzen gara etxekoak egoten, laguntasun batekin, ahal den moduan. Batzuk musika ekarri izan digute, olerkiren bat irakurri ere bai. Nik uste lehen baino hobeto gaudela”.

AH-n, azkenik, osatzaile zauritua ordezkatzeko du Lori Thompsonen: “Gaur egun egiten dudana egiten dut 18 urte nituenean ama hil zelako. Eta esperientzia pertsonal honek eragin zidan dolu prozesuari buruz hausnartzen hastea zein zaila den konturatzeko, eta nola tratatu dezakegun heriotzarekin eta galerekin”. Bai eta Julio Gomezek ere: “Argi gogoratzen naiz Estibaliz hil zen egunaz. Eta zortea izan genuela emazteak eta biok besotan eduki ahal izan genuelako bere azken hatsak botatzeko. Betiko geldituko zaigun oroitzapena da. Gaur zainketa aringarrietan dihardut, eta uste dut nire lan graduazioa berari zor diodala”.

Osatzaile zaurituaren kontzeptua Henri Nouwen psikologo eta apaizak erabili zuen 1972an argitaratutako liburu batean. 50 urte geroago, erlijiosoa ere eta osasungitzako humanizazioaren sustatzailea den José Carlos Bermejok galdera interesgarri bat plazaratu zuen: Zein da nire zauria, besteei laguntzeko desioaren azpian dagoena? (Bermejo, 2022).

¹ (<https://proyctohuci.com>):

5.2.2. Heriotza nola

5.2.2.1 Berezko heriotzak

Juliok aurreko atalean aipatutako Estibaliz alabaren gaixotasun kronikoaz hitz egiten du: “Neure esperientzian ere aulki huts bat badaukat. Bertan Estibaliz dago eserita, 3 urte eta 8 hilabetez hil zena. Bera jaio zen elbarritasun larri batekin, eta hasieratik bagenekien bere bizitza denboran mugatuta egongo zela. Bizi izan zuen denbora oparia izan zen, zailtasunen erdian eta bere minusbaliotasun ugariarekin bizi genuen mina gora-behera”. Heriotza natural batez ari gara, umeengan ere gertatzen direnak, sozialki naturaren kontrakotzat jotzen diren arren. Izan ere, alaba edo semea galdu duten gurasoak izendatzeko ez dago berbarik hiztegian, gurasoren bat hil denean semea edo alaba umezurtz deitzen dugun moduan. Aurrerantz itzuliko gara gaira, eta dolu perinatala aztertuko dugu.

Lorik bere gurasoen heriotza gaixotasun kronikoengatik kontatzen du: “Eta garai hartatik 30 urtetara, aitaren galeratik igaro izan naiz. Izan ere, eta bitxia izan arren, amak eduki zuen gaixotasun berarekin hil zen, bihotz gutxiegitasun kongestiboarekin”. Eta gehitzen du: “30 urteko tarte zuria eta beltza bezala izan da, pasatu ditudan bi dolu prozesuak erabat desberdinak izan dira”. Ikerketa galderari lehenengo erantzuna ematen dio, modu enfatikoa eman ere. Doluan, heriotza arrazoia faktore bat da beste askoren artean, denbora adibidez. Doluan dagoenaren adina eta haren bizitzaren unea alegia.

Gaixotasun akutuek eragindako heriotzak ere diferenteak dira, Koldok deskribatzen duen bezala: “Eta egia da, Intentsiboetan hiltzea guztiz ezberdina da. Zainketa Aringarrietan jende gehiago hiltzen da, baina heriotza prozesu hori askoz landuagoa daukate. Gure unitateetan, Intentsiboetan, hiltzen den jendea modu akutu batez hiltzen da. Eta horrexegatik prozesuak orokorrean gogorragoak izaten dira, supituki ematen direlako. Eta ez dagoelako, askotan behintzat, prozesu hori aldez aurretik hori lantzerik”.

Zainketa Intentsiboek ez daukaten estigma, Aringarriek dute. Kanadan arestian idatzitako komunikazio batean aipatzen duten moduan, minbiziaren diagnostikoa bera bizipen beldurgarria da, baina zainketa aringarrien aipamena soila ere traumatikoa da. Izen tabua saihesteko, eufemismo modukoak erabiltzen dira gaur egun ere: Etengabeko zainketak edo sostenguko zainketak (Alcalde, 2022).

5.2.2.2 Ustekabeko heriotzak

Suizidioak eragindakoak ez dira berezko heriotzak, eta taburik handienen artean daude. Euskal Autonomia Erkidegoan, 2016an, 179 suizidio zenbatu ziren, 2 egunean behin; 100.000 biztanleko tasa 7.6koa da, eta 7.5 Nafarroan. Espainian, batez-besteko tasa 7koa da, eta 6.7 Katalunian. Generoari dagokionez, Euskal Herrian haien buruaz beste egiten duten pertsonen ia 3/4ak gizonezkoak dira. Adinari dagokionez, 179 pertsona haietatik 83 izan ziren 60 urtetik gorakoak. Intzidentziarik altuenak tarte horretan ikusten dira: 60-69 urte 11, 70-79 urte 14.3, >79 urte 17.5.

Adinekoek dituzte suizidio tasarik handienak munduko herrialde gehienetan. Arrisku-faktore espezifikoaren artean hauek identifikatu zituzten Frantzian egindako ikerketa batean: Gaixotasun psikiatrikoak (depresioa, antsietatea, trauma osteko estresaren nahasmendua) eta neuroendekatzailak (dementzia), gizarte bazterketa (bakardadea edo isolamendua), dolua (alarguna izan), nahasmendu kognitiboa, erabakiak hartzeko inhibizioa, gaixotasun fisikoak (minbizia, BGBK, gibelko gaixotasunak) eta min fisikoa eta psikologikoa (*“psychache”*). Halaber, lagundutako suizidioa eta eutanasiaren aldeko jarrera adinekoengan denborarekin handitzen joan dela ikusi zuten (Conejero, 2018). Datu hauek oso kontuan hartzekoak dira Zainketa Aringarrietan ere.

Bestela, gazteak dira beste multzo zaurgarri bat. Imanol Minerrek AH-n kontatzen du anaiaren ustekabeko heriotza: “Igorren heriotza izan zen ezustekoa, kolpekoa. Bera kontzientea zen zer bizitza zetorkion eskizofreniarekin. Bere erabakia hartu zuen eta bere buruaz beste egin zuen. Eta nik erabaki hori beti errespetatu izan dut. Gogokoa izan ala ez, balorazioetan sartu gabe, beti errespetatu izan dut. Iruditzen zait oso erabaki ausarta, nik ez dakit gai izango nintzatekeen”. Eta konparaketa egiten du aitaren heriotzarekin, minbiziagatik, hainbat urte

geroago gertatu zena, eta lan honetan aurrerago aipatuko duguna: “Bi heriotzek ez daukate zerikusirik”. Faktore bat baino gehiago ezberdinak dira: Heriotza motak, hildako anaia eta aitaren adinak eta Imanolena une bietan.

Marije Goikoetxeak, dokumental berean: “Ez da gauza bera seme bat istripu batez hil izana. Errazagoa da oldarkortasuna sentitzea eta zergatia kanpoan bilatzea. Suizidioaren bidez norbait hiltzea ez dugu ulertuko ziur aski, errudun sentituko gara, eta errua barrurantz egotziko dugu. Orduan geure buruei erasoko diegu”.

Zalantzarik gabe, estigma sozialik handienetakoa suizidioarena da. Bizirauleak biziki markaturik gelditzen dira, baita senideak ere. Italian egindako ikerketa batean, estigma kuantifikatzeko garrantzia azpimarratzen dute, eta bi eskala aipatzen dituzte: *Stigma of Suicide Attempt* (STOSA) eta *Stigma of Suicide and Suicide Survivor* (STOSASS). Bitxikeria moduan, egileen iruzkin bat italiar kulturari buruz, hiltzen den jendeari barkatzeko joeraren inguruan, “*de mortuis nisi bonum*” (Scocco, 2012).

Bestelako kasuak dira istripuek eragindako heriotzak: errepidean, lanean, etxean, mendian. MHHH-n, Himalaian hildako hiru alpinista gazteren istorioak kontatzen dira laburbilduta¹.

Atal hau amaituko dugu indarkeriak ekarritako heriotzekin, SBn modu monografikoan jorratzen dena. Sandra Carrascoren hitzak dira hurrengoak: “Ama batentzat semea semea da. Eta amona nire aitarekin...bere mutikoa zen. Orduan noski, eduki zuen heriotza nire amonarentzat...Zaila baldin bada heriotza natural bat onartzea, gaixotasunagatik, hilketa bat onartzea gogorragoa

¹ Xabi Ormazabalena beste dokumental batean jaso zuen Andoni anaiak 2006an, “Lehoinabarraren aztarna”. Iñaki Ochoa de Olzarena, Pablo Iraburu eta Migeltxo Molinak 2012an, “Pura vida”. Eta Beñat Arruerena Iban Gonzalezek 2019an, “Pumori mendiaren alaba”.

da. Beraz ez da hitz egiten”. Isaías Carrasco ETAk erail zuen 2008an, 43 urte zituen, eta Sandra alabak 20.

Isiltasuna ezarri zen Olatz Etxaberen etxean ere: “Bi alabak ikastolan enteratu dira aitita nola hil zen. Inoiz ez dakizu kontatzeko momentua noiz den”. Iñaki Etxabe BVE-k erail zuen 1975ean, 39 urte zituen, eta Olatz alabak 10.

Madrilgo Complutense Unibertsitatean egindako berrikusketa sistematiko batean, terrorismoaren biktima helduengan dolu konplikatuaren prebalentzia aztertuz, bost ikerketa topatu zituzten, horietatik lau Irailaren 11ko atentatuekin egindakoak. Tresnarik erabiliena Prigerson-en Inventory of Complicated Grief (ICG) izan zela ikusi zuten. Eta ondorioen artean, heriotzaren nondik norakoek ez dutela eraikitzen irizpide bat dolu normala eta konplikatua ezberdintzeko. Izan ere, heriotza traumatiko baten ostean badago portzentaje handi bat (%36.3-54.6) dolu konplikatua garatuko ez duten pertsonena. Bestela, badago dolu trabatua pairatuko dutenen %9.8-ko portzentajea, indarkeriarik gabeko heriotzekin eta psikiatrikoak ez diren helduengan (Sanz, 2020).

SB-n jasotzen dira Jose Inazio Basterretxea idazlearen bi testu interesgarri gerrei buruz. Lehendabizikoa: “Gaizki sendatutako zauriak dira gerrak, ez dira ondo orbaintzen, zornea gordetzen dute barruan, eta, egun batez, ilargi betez nahiz eguerdi epelez, arrazoirik gabe eta ustekabeen lehertu egiten dira”. Eta bigarrena: “Gerretan, xakean bezala, bando bi egon ohi dira. Baina, egia esanda, benetako alde biak bizitzarena eta heriotzarena dira” (Basterretxea, 2016). Idazleak eraildako guztiak alde batean sailkatzen ditu, eta bestean bizirik daudenak, doluan dauden guztiak barne, elkarrekin. Sakonduko dugu indarkeriaren gaian are gehiago aurrerantzean.

5.2.3 Heriotza non

5.2.3.1 Lekua erabakitzea

Jorgek MHHHn: “Nire ama hil zen ia-ia anbulantzia ospitalera iristen. Badakit hobeto zegoela ospitalera joaten, eta oso ondo artatuko zutela. Baina azkenean ez dugu guk erabakitzen, batzuetan ahal dugu eta beste batzuetan ez (...) Emango baziguten aukeran non hil, izatea nahiko genuke bizitza gehien maite izan dugun lekuan”. Zein da leku hori gutariko bakoitzarentzat?

5.2.3.2 Lekua onartzea

Izaskunek: “Ustekabean harrapatzen bazaitu heriotzak hori da tokia. Ona edo ez, hori da tokia”.

Mikeli buruz, Juxe amak: “Badaude Balaitus mendiaren puntan 10:30etan argazki batzuk... Eta pletoriko dago. Eta esaten duzu: ‘*Azken momentura arte zoriontsua izan zen*’”. Eta Txema aitak: “Mikel zen modukoa, uste dut leku gutxi aukeratu izango zuela gelditzeko, zoritxarrez edo zorionez. Leku ona da, polita da”.

5.2.3.3. Mendian hil

Heriotzaren irudia estandarizatuta dago eta ezaguna da. Heriotzaren soinuak ere islatzeko saiakerak egon dira. Felipek aportazio bitxia egiten du haren usainari dagokionez: “Harriak harriaren kontra egiten duenean, harri jausiek uzten dute oso usain berezia, bolbora bezalako usaina. Niri beti gelditu zait usain hori heriotzaren usaina bezala, zeren Xabier hil egin zen. Nire bizitzan lehenengo aldia heriotzarekin bilatzen nintzela”.

Damua sentimendu nahiko zabaldutakoa eta orokorra da, lan honetan jorratzen dugun esparru guztietan. Mikelen gurasoak berriro ere, Juxek: “Preparatu zuen motxila, joan ginen ohera eta orduan izan zen semea ikusi nuen azken aldia. Hurrengo egunean goizeko 5etan entzun nuen etxetik ateratzen, baina ez nintzen jaiki”. Eta Txemak: “Beraz nik arrisku hori altuera horietan, Pirinioetan, ez nuen benetan ikusten”.

Baita mendizaleen artean ere, senideen sufrimendua kontuan ez hartzeagatik. Juanjok: “Zuk gehien nahi duzuna egiten duzunean, zure bizitza arriskuan jartzea onartu dezakezu. Baina azken finean tragedia bat gertatzen denean, orduan konturatzen zara zure bizitza ez dela bakarrik zurea”.

Ezina amankomuneko beste elementu bat da, Juxek: “Gainera zuk ezin duzu ezer egin, aparte ez zuten uzten. Hemen nago telefonoarekin, nire semea dago galduta eta nik ezin dut ezer egin. Agonia bat”.

Elkartasuna mendizaletasunaren balio handienetakoa da. Libek, Mikelen arreba: “Gure ingurutik etorri zen jendea, Jacaraino joateko goizetik gaueraino mendira bera topatzera, bere lagunak, bere ezagunak, Aretxabaletakoak, Oñatikoak, Arrasatekoak”.

Iñaki Ochoa de Olza erreskatatzen saiatzeko piztu zen elkartasun uholdea alpinismoaren historian gelditu da. Bizirik zegoen bitartean, alpinista nafarra bera zorretan sentitzen zen Himalaiako biztanleekin, eta familiak eta lagunek elkartasun bihurtu zuten esker oneko espiritu hura, hil eta gero: “Iñakik amets bat eduki zuen, bizirik amaitu ezin izan zuena. Nepalera itzuli nahi zion, Himalaiako jendeei orokorrean, bizitzan eman zioten guztia. Orduan, helburu horrekin sortu zen Iñaki Ochoa de Olza-SOS Himalaya fundazioa”.

5.2.3.4 Etxean hil:

Etxea definitzeko hainbat modu daude. Naguib Mahfouz idazlearen esaldi zoragarria jasota dago MHHH-n: “Etxea ez da jaio zinen lekua. Etxea da ihes egiteko saiakerak amaitzen diren lekua”.

Maitasunarekin lotu dezakegu, Loriren amak bezala AH-n: “Etxea da bihotza dagoen tokia”.

Oporretako etxe familiarra izan daiteke maitatutako leku hori, Jorgek azaltzen duen eran:

“Familia moduan, Aribeko etxea da bizitza modu sendoenean maite izan dugun lekua”

Felipek horrela gogoratzen du amaren heriotza etxean: “Angelita Cámara 100 urte eta 7 egun zituela hil zen. Azken egunean, ni nengoen ondoko ohean. Halako batean garrasi batek esnatu zidan. Pittin bat altxatuta, besoak gora, garrasika hasi zen ‘*Ez dut nahi, ez dut nahi*’. Etxean hil zen, Pasai Donibanen, han jaio zen, ia-ia gela berean. Ondoko gelan jaio ginen ia denok”.

Lorik haren aitarena argitasun honekin deskribatzen du: “Garai hartan aita Hawaiin bizi zen, eta ‘hospice’ lantalde batek atenditzen zuen bere etxean. Hain atseginak ziren! Oso prest zegoen hiltzeko, nirekin hitz egin zuen eta behar zuen jende guztiarekin”.

Imanolek ere maitasunarekin lotzen du aitaren heriotza: “Kantu liburu bat hartu eta elkarrekin gogoko zituen kankak abestera jarri ginen. Elkarrenganako maitasun emate moduko bat izan zen”. Bide horretatik, Cristina Llagosteraren liburuaren izenburua nahiko grafikoa da: “*Morir con amor*”. Hamalau testigantza jasotzen ditu, horien artean Gloriarena, “*un tiempo para amar y agradecer*”: “Unea aprobetxatu. Sentitzen duzuen maitasuna adierazi eta zuen bizitzan eskertu dezakezuen guztirantz begiratu” (Llagostera, 2022).

5.2.4. Heriotza noiz

Non baino noiz: “Nire ustez lekua baino momentua. Oso goiz baldin bada, 20 urteko gazte bat... Nik daukat orain 20 urte”. Liberen hitzak dira, Mikelen arrebarenak, MHHH-n. Ez dago hitzik nebak galdu dituzten arrebak izendatzeko ere.

Batzuetan goizegi azaltzen da Herioa, norbait bizitza biografikoa hasten ari denean: “Zergatik? Heriotza traumatikoei buruzko galderak dira, erantzunik gabekoak, hildakoen gaztetasuna kontuan hartuta. Baina erantzunik gabeko galdera berdina dira, leuzemiak jota semea edo alaba galtzen dutenenak, edo bihotzekoak jota ama gaztea”. (Olasagasti, 2007). Badaude ulertezinak diren ezbeharrak, erantzunik ez daukatenak. Errealitateak heriotzari buruz aldezturik sortzen ditugun idealak apurtu ohi ditu (Llagostera, 2022).

Hala ere, galdera aldatu dezakegu, “zergatik?” baino “zertarako?” galdetu. Aldatu dezakegu gure bizitzaren zentzua edo filosofia (Payàs, 2010).

Felipek, umorez, deskribatzen du noiz eta non gustatuko litzaiokeen hiltzea, luze bizi izanda, haren ama bezala: “Ba ehun urterekin, hobe euria egiten baldin badu kanpoan, ohean, almohada goxo batean. Eta etxean, noski”.

5.2.5. Heriotza ona

Lehenengo definizioa, Izaskunen aldetik, MHHH-n: “Heriotza ona edo duina izatea, niretzat, bukaeraraino bizitza duina izatea da”.

Arestiko berrikusketa sistematiko batean (Krikorian, 2020), lotutako 29 argitalpen aukeratu zituzten. Gaixotasun terminalarekin zeuden paziente helduen ikuspuntutik begiratuta, ondorio nagusia izan zen banakoak, bakarrak eta desberdinak direla erantzunak, muineko amankomuneko osagaiak konpartzen dituzten arren: Minaren eta sintomen kontrola, erabakiak hartzeko aukera, heriotzarako prestatu ahal izatea, besteei ekarpena egin izana, pertsona osoaren baieztapena eta ondo ixtearen sentipena. Kultura, erlijioa, adina, bizitzaren eta gaixotasunaren gorabeherak eragile nagusiak dira. Ikuspuntu diferenteak, baina amankomuneko muin batekin. Gordeko dugu ideia gako hau hirugarren eta azken atalerako, doluari buruz aritzerako. Beste erantzun on bat ikerketa galderarako.

5.2.5.1 Bizitza ona

Bizitza ondo aprobetxatzeari buruz, Koldok AH-n: “Askok horrela uste badute ere, heriotza ez da egiazko bizitzara atea irekitzen dion prozesu bat, baizik eta horma bat. Horregatik saiatzen naiz bizitza ahalik eta libreen, ahalik eta sakonkien bizitzen. Oso garrantzitsua da bizitza horrela bizitzea, heriotza ongi hiltzeko ere bai”. Dokumental berean, Imanol Querejetak: “Hiltzea baino okerragoa izango zen elkarri ezagutu ez izana. Orduan aukera daukagun bitartean elkarrekin bizitzeko, eraiki dezagun harremana eta gero bestea iritsiko da behar denean”.

Jorgek, MHHH-n, egiten duzuna maitatzearen garrantzia azpimarratzen du: “Iñakiren kasuan, nik ezagutu ditut bizpahiru pertsona, eta akaso puzten ari naiz, barneko zorion horrekin. Eta sentsazio horrekin, pertsona batekin zeundela benetan maite zuena egiten ari zena. Eta hori gizarte honetan ez dago ordaintzerik, maite duzuna egitea, bere kasuan 41 urteetan zehar”.

Imanol Minerrek, AH-n, hitz-jokoa egiten du dualitate honekin: “Bizimina, minbiziaren aurrean bidelaguna. Berari esker aita laguntzen utzi da, maitasuna emateko aukera eman digu”.

5.2.5.2 Duintasuna, bakea eta beste osagarri batzuk

Duintasuna definitzea ez da erraza, hau da Iñigoren aportazioa: “Duina bakoitzaren baloreak errespetatzen dituen izan behar du. Alperrik luzatutako egun askorik gabea”. Eta Jorgerena: “Ez da gehiegi makurtzen haren humanitatea, ez du gehiegi sufritzen, ez du sufriarazten. Pertsonaren neurriko iragatea da”.

Harvey M. Chochinov-ek aportatzen du ikuspuntu existentzial eta espiritual, heriotza ona oztopatzen dituen elementuekin: Itxaropen eza, zama bat sentitzea, zentzua, kontrola eta duintasuna galtzea eta hiltzeko desioa. Elementu positiboak, aldiz, gatazkak konpontzea, identitatea eta harremanak mantentzea, jarraitutasunaren sentsazioa etorkizunari begira, uzten dugun ondarea eta onarpena. Halaber, bereziki interesgarria da duintasunaren inguruko galderen protokoloa (Chochinov, 2006).

Oztopoen inguruan, Izaskunek MHHH-n: “Askotan familiak berak ezin du askatu maitatzen duen hori, ezin du onartu bueltarik gabeko egoera”. Eta Iñigo dokumental berean: “Heriotzaren kontra borrokatzea zentzurik ez daukanean ere, gaixo dagoenak eskatu ez duenean ere (...) Basakeria terapeutikoaren kontra behar duguna da ahalik eta gehien hitz egin, senideen artean, medikuarekin”. Montse Esquerdak “heriotza basatia” izendatzen du basakeria terapeutikoa (Esquerda, 2023).

Cristina Llagosterak, bestela, gogoratzen digu amore emateak ospe txarra daukala, baina gertatzen denari erresistentziarik ez erakustearen jarrera aktiboa dela. Eta onarpena ez dela helmuga, baizik eta bidea (Llagostera, 2022).

Bakearen elementua dakar Felix Zubiak MHHH-n: “Inguruarekiko eta, batez ere, zure buruarekiko bakea duzun momentua”. Arantzazu Ibarrondok bere testigantza pertsonala ematen du AH-n: “Amamaren heriotza eta aitarena zuzen-zuzenean ezagutu ditut, nire eskutik helduta hil ziren. Bakea sentitu nuen eta esker ona. Nolabait beldurra galdu nion hiltzeari, bizitzan ikasi behar den zerbait da”. Juxe Zuazuak, aitaren heriotzaz: “Trankil gelditu nintzen, eduki nuelako despeditzeko denbora”.

Bake hitzari buruz, Llagosterak erabiltzen du inolako gatazkak eta jarrerak asaldatuta ez dagoen norbaiten egoera deskribatzeko. Gehitzen du heriotza guztiak argitsuak direla, norberaren muinarekin bat egitea dela, barne-barnekoenarekin eta transzendenteenarekin (Llagostera, 2022).

Arantzazuk beste osagai bat gehitzen du: “Dotoreziaz bizitzea inportantea da, egiten duzun bidea dotoreziaz egitea. Eta dotoreziaz hiltzea baita”.

Eta Iñigok gogobetetasun profesionala: “Niri txapela kentzeko eta irribarre batekin negarrez aritzeko heriotza asko tokatu zait bizitzea”.

Bigarren atal hau amaitzeko, Iñaki Ochoa de Olzaren heriotzara itzuliko gara. Ez zuten bizirik erreskatatzea lortu, baina harena oso heriotza duintzat jo dezakegu. Jorgek: “Iñaki zaintzea, ordu batzuk geroago hil zen arte, alpinismoaren historiaren zati bat bihurtu da, eta bihotz onekoa izatearen muina bera da. Ueli Steck ez zen ezkutatu, bizitza jokoan ipini zuen, Iñakirengana heldu zen, botikak eman zizkion, elikatu zuen, bizitza ematen saiatu zen, oxigenoarekin atzetik zetozenak garaiz iritsiko zirelakoan. Saiatu zen bizkortzen hil zenean eta, azkenik, arrakala batean ehortzi zuen. Iñaki Ochoa de Olzak gizaki aparta eduki zuen alboan hil zenean”. 8.000 metrotan posiblea dena, itsas mailan are posibleagoa izan behar da. Heriotza duina zainketa aringarrien helburu nagusietakoa da. Halaber, espainiar estatuan eutanasia legala da 2021eko martxotik.

5.3. Heriotzaren ostean. Dolua.

5.3.1. Errituak

Heriotza eta doluaren arteko trantsizioan, hileta errituek funtzio soziala, kultural eta espirituala betetzen dute. Euskal Herrian azken hamarkadetan ikusten ari garen aldaketei buruz irakurri dezakegu Iñaki Olaizolaren liburuan. Bertan, azpimarratzen ditu mundu mailan Vatikanoko II. Kontzilioak ekarritako aldaketak (1962-65). Halaber, William Douglas antropologoaren hitzak jasotzen ditu, 1970ean idatzitakoak: “Euskal Herrian, heriotza gizarte gertakari bat da, esanahi apartarekin”. Ordutik, aldaketa sakonak etorri dira, besteak beste Elizaren pisuaren galera. Halaber, Jose Miguel Barandiaran etnografoak jasotako hileta erritu tradizional kopuru handia, mendeetako ondarea, ia guztiz desagertu da. Gaur egun, errituak “diskrezio eta intimotasun handiagoekin” egiten dira (Olaizola, 2015).

AH-n puntu honi buruzko gako eta testigantzak jaso ziren. Iker Barandiaranek, jaioberriko semearen agurrari buruz: “Erraustu genuenean ere agurtzeko aukera eduki nuen, berarekin egon nintzen apurtxo bat. Eta gero argazki bat atera zuen Eiderren amak”. Hildakoei argazkiak ateratzea beste garai bateko ohitura zen, gaur egun ere baliagarria izan daitekeena.

Imanol Querejetak dokumental berean: “Berria oso gogorra da eta hori nolabait ziurtatu beharra dugu. Orduan jendeak batzuetan baditu bere fantasiak pentsatuz *‘eta ez bada hil?’*. Gorpua ikusi behar dugu, desagertzen, lurperatzen edo erretzen”.

Gorpuaren presentzia azpimarratzen du Andoni Ormazabalek MHHH-n: “Iñaki Ochoa de Olzak deitu zidan etxera eta oso aholku ona eman zidan, nik ondoren askori esan diodana: *‘Gorputa ekarri ezazue etxera’* (...) Alex Txikonek egin zuen oso lan desatsegina izango dena, dela gorpua identifikatzea”.

Batzuetan gorpua ezin da berreskuratu, orduan beste estrategia batzuk erabili behar ditugula esaten digu Izaskun Andonegik, dokumental berean: “Jakitea non dagoen gorpua, nahiz eta K2ko tontorrean egon. Baina jakitea han dagoela, K2 hori bihurtuko da niretzat tenplu bat”.

Hiletaren funtzioari dagokionez, Mikel Ugaldek AH-n ematen dio ospakizunaren zentzua: “Fatimako Parrokian (Erreterria) betidanik garrantzi handia eman zaio hiletari. Eta gainera bizitzaren ospakizun bezala”.

Gaur egun elementu zibilak presente egon daitezke tenplu erlijiosoetan. Andonik anaiaren hileta gogoratzen du: “Eliza topera zegoen, jende pilo bat kanpoan. Eta akordatzen naiz atera ginenean gorpuarekin arku bat egin zutela pioletekin”.

Marije Goikoetxeak, AH-n, errituen inguruan egoten ari den aldaketa onartzen du: “Erlijio-erritualet ez dute balio dagoeneko jende guztiarentzat. Baina norbaiti agur esan ahal izatea bere bizitzaren zerbeit esanguratsuekin, berarentzat garrantzitsua zen poema batekin, hori oinarritzkoa da”.

Lori Thompsonak, dokumental berean, bide zibila edo laikoa nabarmentzen du: “Unea da agur esateko eta kognitiboki gehiago jabetzeko pertsona hau benetan hil dela. Beraz ez genituen erritualet desagerrarazi beharko, baina eraldatu ditzakegu, eta hori da ospakizun zibilak egiten ari direna gaur egun. Agur esan behar dugu”.

Erritual txikiak izan daitezke, baino baliotsuak. Naiara Palacín-ek AH-n: “Aholkatu zidaten erritual bat egiteko. Aitari gutun bat idaztea eta San Juan gauean sutara botatzeko. Sugar horiekin aitari mezua ailegatuko zitzaiola. Eta egia esan gau horretatik aurrera bai sentitu naizela askoz ere hobeto”.

Imanol Querejetak, dokumental berean, galdutako beste osagai bat gogoratzen du: “Lehen geneukan dolua beltzez jantzirik urtebete, zeren eta bageneukan lehenengo urtea hildakoa gabe jaiak, Gabonak, urtemugak...”.

5.3.2. Doluaren ezaugarri orokorrak

Izaskun Andonegik AH-n dolua definitzen du, maitasunarekin lotuta: “Maitatzen dugun pertsona baten heriotzaren eta galeren aurrean jartzen garenean, ondoren datorren prozesu guztia eta bizipen guztiak hori da doluaren prozesua (...) Dolua hitza berez latinetik dator, ‘*dolus*’. Maitatzen dugulako mindu egiten gaitu maitasun hori galtzeak”.

Iker Barandiaranek dokumental berean hitz egiten du, bere esperientziatik: “Mingarria da, lan handia da, baina holakoetan ezinbestekoa da”.

Jorge Nagoreren testigantza, seme moduan, MHHH-n: “Nire ama hil zen abuztuko egun batez, soilik 71 urte zeukan. Bere falta sumatzen dut egunero eta horrela izango da beti. Bere ahots, irribarre, baikortasun eta ama batek daukan ukiezina eta itzela den horren falta sumatzen dut: babesa, segurtasuna, ardatza, osagarri duten kotoi moduko hori. Bere falta sumatzen dut, batzuetan modu krudelki indartsu batean. Mundua okerragoa da ez dagoenetik”.

Juanjo San Sebastianek, dokumental berean, doluen antzekotasuna aipatzen du, ikerketa galderaren haritik: “Heriotzek baino gehiago, hil direnak maite zituztenen sufrimenduak inpresionatu nau. Hori beti hunkigarria da, zirraragarria, lazgarria eta antzekoa bata bestearekin”.

Prozesu aktiboa da, Alba Payàs-ek gogoratzen duen moduan SB-n: “Zauriak bakarrik sendatzen dira? Zure dolua ez da denborarekin bakarrik gainditzen; denbora horrekin zer egiten duzun, horixe da gakoa” (Payàs, 2023).

Dokumental berean, Gabriela Ybarra idazlearen testigantza jasotzen da. Haren aitonaren dolua egin zuen amarena egitearekin batera. Bere aitona ez zuen ezagutu izan, baina haren erailketak markatu zuen bere familiaren historia. Javier Ybarra ETak erail zuen 1977an, eta duela urte

batzuk Gabrielen ama hil da, minbiziak jota. Bi dolu oso desberdin, baina batari esker bestea modu aktiboan berreskuratu ahal izan zuen, denboran izoztuta gelditu zena. Beste aportazio interesgarria lan honetarako.

Izaskunek erabiltzen du bestela irudi bat, dolua mina zeharkatzeko prozesua dela azaltzeko: “Ukabil bat imajinatu dezagun sentitzen duzun mina dela. Hasieran itxita dago, benetan estu-estua eta ezin da arnasa hartu. Min honen aurrean bueltak eman ditzakegu, eta modu horretan babestu. Baina nire ustez modu osasuntsuena da hau zeharkatzea, sartzea, murgiltzea. Eta pasatzen dugun heinean, nahiz eta mingarria izan, eskua zabaltu eta askatu egiten da”.

Eta Juanjok modu oso grafikoan azaltzen du zein den bere jarrera pertsonen uztan duten hutsunearen aurrean: “Kiko Arregik bigarren egunean ipini zidan muin estimulatzaileak minaren zati handi bat kendu zidan. Ez zait gauza bera gertatzen Atxorekin (Apellaniz), ezta azken urte hauetan galdu ditudan beste hainbat pertsonarekin ere. Euren hutsunea gorde dezaket orain minik gabe. Estimulatzaile edo tramankuluren bat inoiz asmatuko bazuten hutsune horiek betetzeko, ez nuke sekula ipiniko” (San Sebastián, 2011).

Doluaren lanei dagokienez, ezagunak dira William Worden-ek aipatutako 4ak: galeraren errealitatea onartzea, mina eta emozioak lantzea, hildakoa jada ez dagoen mundura egokitzea eta hildakoa emozionalki birkokatu eta bizitzen jarraitzea.

AH-n, Julio Gómez-ek beste modu honetan aurkezten ditu: “Funtsean 5 lan dira: Lehenengoa barkamena eskatzea, bigarrena barkatzea, hirugarrena eskerrak ematea, laugarrena ‘*maite zaitut*’ esatea, azkenik agur esan ahal izateko” (Gómez, 2014). Hirugarrenari buruz, Llagosterak azpimarratzen du esker ona sendabide emozionala dela, eragin onuragarriak dituen, hala jasotzen duenarentzat nola eskaintzen duenarentzat (Llagostera, 2022). Gehitu dezakegu

barkamena, maitasuna eta agurra ere prozesu sendatzaileak eta zirkularrak direla, joan-etorrikoak.

Dolu konplikatuen arrisku faktoreak aurrerago jorratuko ditugu era sakonagoan, baina Lori Thompsonen horrela errepasatzen ditu horietako batzuk, bere testigantza pertsonalaren bidez: “Ama gaixorik zegoenean, uste dut familian gutariko inork ez zekiela zelan moldatu, beraz ukatzen genien gure buruei, ez genekien nola hitz egin horri buruz, ez genekien tristura edo antzeko sentimenduak zelan gidatu, edo pasatzen ari ginena zelan konpartitu. Pentsatzen dut ama ere ez zegoela prest hiltzeko, eta aita ez zegoela prest bera galtzeko, ni seguru ez nengoela. Gaixorik zegoen eta nik 17 urte nituen, eta ama galdu nezakeela eta hil zitekeela ezin nuen ezta pentsatu ere. Ezagutzen nuen inork ez zuen ama galdu izan! Arrisku faktore guztiak nituen, gaur egun lanean ikusten ditudanak”.

Amaitzeko, heriotzak berak eragindakoez gain, badaude harekin lotutako bestelako doluak ere. Sandra Carrascok, SB-n, albo-ondorio hauetako bat aipatzen du: “San Andres nire auzoa da, hazi nintzen lekua, gustura nengoena eta hortik alde egin behar izan nuena azkenean. Zirkunstantziek joanarazi zaituztelako. Atentatua zela-eta ondoko auzora mugitu behar izan ginen”.

5.3.3. Emozioak

Juliok AH-n hasierako shock fasea deskribatzen du: “Doluan dagoenak gertatutakoa ez du guztiz sinesten. Besteak beste, adierazten du: *‘ez da posible’, ‘nola gertatu ahal izan da?’*, *‘etxean oraindik daukadala ematen du’*. Bizitakoaren aurrean sinesgaiztasun sentrazioa edukitzen du”.

Ikerrek eta Eiderrek, hurrenez hurren, dokumental berean eskaintzen dizkigute euren testigantzak: “Gogoan daukat Ekaitz hor ikusi nuela sehaskatxo batean. Hainbeste emozio zeuden batera, ez nintzela kontziente momentu hortaz”; “Ekaitz hil eta berehala pentsatu genuen beste Ekaitz bat jaioko zela”.

Heriotza perinatalek onartuta ez dauden doluak eragiten dituzte, nahiz eta apurka-apurka bagoazen ikusgarri egiten beste errealitate hau azken urteetan. Gai honi buruzko berrikusketa sistematiko batek nabarmentzen du seme-alabaren baten heriotza traumatikoa izan daitekeela edozein adinetan. Artikuluan, traumaren osteko hazkundera handiagoa izaten dela amengan aitengan baino, kulturalki diferentziak egoten direla (erlijiosoak batik bat), beharrezkoa dela denbora tarte bat igarotzea eta faktore babesleak zeintzuk diren aipatzen dute: esanahia topatzea, umearekin loturaren bat mantentzea eta beste familia batzuekin bizipena konpartitzea. Familiaren eta pertsonaren ezaugarriak ere garrantzitsuak dira, eta sare sozialak hala onuragarriak nola kaltegarriak izan daitezke (Waugh, 2018).

Minarekin bete-betean konektatzeari buruz, Eiderren hitzak zuzenak dira:

“Sentitu nuena izan zen arimaren mina. Ekaitzen heriotzak suposatzen zuen mina nigan izan zen nire heriotza baita. Mina hain zen handia bizitzea ere zaila zela”.

Tristurari dagokionez, generoaren faktorea plazaratzen du Lorik: “Genero desberdintasunak daude ere bai. Kulturalki onartuta dago emakumeentzat tristezia adieraztea, gizonentzat baino gehiago”. Joxemari Izagirrek, ordea, ez zituen bere emozioak ezkutatu: “Sartzen zara holako amildegi sakon-sakon batean. Edozein etortzen zen, tanatorioan geundenean eta ni ez nintzen gai hitz egiteko ere, negarrez hasten nintzen”.

Olatzen umetako testigantza ere erdiragarria da, SB-n: “Hasieran beti nengoen triste, hamar urterekin ez zenekien azaleratzen. Eta negar pila bat egiten nuen, orduan gastatu zitzaizkidan malko guztiak, zer jada ez dut negarrik egiten”. Sandrak, dokumental berean: “Nola izango zen

gure bizitza, bizirik egongo bazen? (...) Berarekin jada edukiko ez ditudan bizipenak: ez dut edukiko berarekin argazkirik aurrerantzean, nire nebak ez du ezer biziko berarekin, ez da egongo familiako planik”.

Eta Julioaren marka bikoitza, gizona eta sendagilea izatearren, semearen galderan islatuta: *“Aita, zuk ez duzu negarrik egiten medikua zarelako?”*.

Haserrearekin merezi du ondo aztertzea, eta Marijerekin hasiko gara: “Gure kulturaren egia esan hobeto eramaten dugu haserre egotea tristea baino, orduan normalagoa da dolua haserrearekin eta amorruekin bizitzea, negar egitea eta tristea egotea baino”.

UVic-ek argitaratutako “Fins al final de la vida” liburuan, ordea, tristura eta negarra onartuagoak ditugula irakur dezakegu, amorrua baino. Lurrealdeko arteko diferentzia kulturalak izan daitezke. Amorrua lotzen dute minbizian ager daitekeen ezinegon espiritualarekin, eta horren aurrean emozioak aireztatzea aholkatzen dute, ondo kudeaturik eta muga batzuekin (Gómez-Batiste, 2021).

Egon ala ez, errudunen bila hasten gara. Joxe Mari: “Bilatzen dituzu errudunak: besteak, denak, medikuak”. Naiarak: “Medikuak guri esan zigun dena ondo zegoela, osatzen zebilela, eta justu zegoen okerrera joaten, kontrako dena pasatu zen”.

Jaingoikoarengan ipin dezakegu fokua. Naiarak: “Ama haserretu zen Elizarekin, haserretu zen Arantzazuko Ama Birjinarekin. Sentitu zen traizionatuta moduan”. Imanolek: “Egindako sakrifizio guztiak, egindako otoitz guztiak. Amak duen sentsazioa da alfer-alferrik izan dela guztia”.

Izan ere, traumak sarritan ekar ditzake aldaketak erlijio sinesmenetan. Tedeschik eta Calhounek orain dela ia 30 urte diseinatu zuten 21 item duen PTGI eskala (Post-Traumatic Growth Inventory), hazkunde post-traumatikoa neurtzeko. Orduan, kontuan hartu zituzten mota askotako traumak: bortxaketa, intzestua, minbizia, HIESa, bihotzekoak, hondamendiak, guduak eta Holokaustoa (Tedeschi, 1996).

Haserrea, eta are sumina, bereziki nabarmenak dira indarkeriarekin lotutako heriotzekin. Modu gordinetan azaltzen du Sandrak: “Etxean nengoen eta Interneten sartzen tematzen nintzen, gauzak begiratzen, Youtuben sartu eta atentatua zelan izan zen ikusi eta berpizten zitzaidan bizipena. Orduan, suminaldiak hartuta, euren aurka joan behar nintzen. Herriko tabernatik igarotzen nintzen barrezka, zirikatu nahian. Eta gero pankartak kentzen nituen ere bai”.

Amankomuneko emozioa da, beraz, eta bere funtzioa dauka, Izaskunek azaltzen duen bezala: “Haserre baldin bagaude ez gaude gure saminean. Kontraesana ematen du baina zu haserre bizian baldin bazaude alde batetik energia ematen dizu eta ez dizu nolabait zure saminean arreta jartzeko aukera ematen”.

Sentimenduak nahastea ere ohikoena da. Marijek: “Goizean oso haserre egon gaitezke eta arratsaldean aldiz erabat hondatuta”. Joxe Marik: “Pribilegiatu bat izan naiz. Lehengo garai bateko emaztea nuen: Laguna, neskame, maitale, dena. Orduan, holako askapen sentipena ez nuen ulertzen”. Izaskunek: “Erreakzio guztiak, esango nuke, normalak dira”. Eta Imanol Q: “Maite ditugun pertsonak ezin ditugu epaitu inoiz”.

Azkenik, bakea. Juliok: “Doluaren azken etapa handia transformaziokoa da. Bakearen esperientzia batera eramango duena” (Gómez, 2011). Eraldaketan, desberdintasunak gehiago lotuta daude bizipen subjektiboarekin, gertakaria mota berarekin baino. Pisurik handiena duten aldagaiak intrapsikikoak (kanporakoitasuna, irekiera eta baikortasuna bezalako nortasun ezaugarriak) eta interpertsonalak dira (Payàs, 2010). Lan honen gakoetara iristen ari gara, ikerketa galderarako erantzunak topatzen.

Aulki hutsen ondoan, aulki beteak. Arantxa Gurrutxagak MHHH-n: “Suku etorri zitzaigun eta uste dut berari asko laguntzen ari garela baina berak ere guri asko betetzen digu. Oso eskertua da. Beñat ez du inork eta inoiz ordezkatzeko, baina Suku da guretzako alabatxo bat”.

Eta Eiderrek: “Ekaitzen argia itzali ostean, Markel da bigarren argitxo hori”. Batak ez du bestea ordezkatzeko.

5.3.4. Dolu konplikatua

Hainbat izen desberdin hartzen ditu: luzarokoa, morbidoa, desadaptatiboa, disfuntzionala, gainditu gabekoa, kronikoa, traumatikoa, patologikoa... Izenak izen, 10 sintoma identifikatu ditzakegu: Malenkonia bizia, kezka iraunkorra, oroitzapenak saihestea, zentzurik gabeko bizitza, niaren zentzua galtzea (norbera ere hildakoarekin batera hil dela sentitzea), onartzeko zailtasuna (sinesgaiztasuna edo ukapena), besteengan fidatzeko zailtasuna, heriotzaren aurreko interesak mantentzeko zailtasuna, samina eta sumina (Sanz, 2020). Azken bi elementu hauek, hain zuzen ere, izena ematen dute bigarren dokumentalari.

Prebalentzia orokorra Espainian %21.5a da, eta diagnostikoa egiteko eskalarik erabiliena Prigerson-ek proposatutako Inventory of Complicated Grief (ICG) da (Parro-Jiménez, 2021).

Egoera adierazgarrienen artean, isolamendua eta berarekin batera datozen arazoak daude. Izaskunek AH-n: “Noiz hasten gara kezkatzen? Sintomak hasten direnean benetan intentsitate handikoak izaten eta zure bizitza murriztu egiten dutenean. Ezin duzunean, egia esan, zeure etxeko koltxoitik atera.(...) Isolamendu sakonean, tristezia handiarekin, edo zure buruaz beste egiteko ideiarekin. Adikzioetan, bizitza arriskuan jartzen”.

Genero desberdintasunak daude hemen ere, dokumental berean azaltzen den moduan. Lorik: “Gizonek joera dute haien burua isolatzeko eta komunikatzeko maila desberdina erakusteko”. Baita emozioak ez azaltzeko joera ere. Julian Etxeberriak: “Pertsona intelektuala izan behar zinen, eta ekintzazkoa. Bihotzarena nolabait uzten genuen apur bat emakumeentzat”.

Baimenduta ez dauden doluak ditugu, perinatalaz gain. Izaskunek:

“Badira batzuetan dolu ez onartuak, gizartean naturalki espresatu ezin direnak. Adibidez gaixotasun mentala duten pertsonei, umeei, edo adineko pertsonei”.

Dolu konplikatuarekin, laguntza profesionala eskatzea beharrezkoagoa izaten da. Iker eta Eider terapian egon ziren Izaskunekin: “Donostiara astero-astero joan-etorriak egiten genituen. Izaskunen bila, argitasun horren bila”.

Olatz urte luzez trabatuta egon zen, haren aitaren erailketa eta gero: “Asko kostatzen zitzaidan Kanpazarretik pasatzea hasieran, gero barrura sartzea 25 urte. Zerbait zen ezin nuena gainditu. (...) Nik jaso dut laguntza orain, urteak pasatu direnean”.

Sandra oso ataka antzekotik igaro zen, baina hazkuntza postraumatiko azkarragoa izan zuen. Izan ere, gai izan zen bere kabuz aurrera egiteko:

“Nik neuk atera behar izan nituen indabak lapikotik. Azken finean ezin nuelako kontatu familiarekin (...) Psikologoarengana joaten ibili nintzen bolada batean, eta gero joateari utzi nion.(...) Zeu zara nondik irten zaitezkeen ikusi behar duena, zerk egiten dizun mina eta zerk ez, nahi duzuna eta nahi ez duzuna. (...) Uste dut horrekin bizitzen ikasten duzula. (...) Zure esku dago, pertsona moduan aurrera egin, eta bizitza hobeto eramatea”. Aurrerago jakingo dugu zein izan zen berarentzat piztailea.

5.3.5. Laguntzen ez duena

Egindako esaldiak dira isiltasuna betetzeko eta deserosotasuna arintzeko estrategiak. Juliok AH-n: “Doluan dagoenak, mina adierazten saiatzen denak, dolurako eskubidearen aurrean gizartearen ukapena topatzen du. Batzuetan egindako esaldiekin: *‘Ez egin negar, indartsua izan, besteongatik egin’*, *‘Zuk beste seme-alaba batzuk dituzu’*, *‘Lasai dago, bakean atsedena hartuz, zeruan dago’*, *‘Ez torturatu zure burua gehiago’*”

Eider, hala eta guztiz ere, ulerkor azaltzen da: ‘Lasai, edukiko duzu beste ume bat’. Edo ‘lasai, baina ez zen bizi izan. Zer sentituko duzu ba?’. ‘Lasai, lasai, denborak dena sendatzen du’. ‘Gainera lehena bada eta ez baduzu beste umerik, hobeto’. Egia da jendeak oso borondate onez berba egiten duela. Eta badakit heriotzaz hitz egitea oso gogorra dela”.

Felipe oso kritikoa agertzen da alpinismoaren munduan askotan erabiltzen den esaldi batekin: *“‘Hil da gustatzen zaion lekuan eta gustatzen zitzaiona egiten’*. Baina ez da kontutan hartzen mendizalea mendira joaten dela bizitzera, ez hiltzera. Eta mendian hiltzea porrot ikaragarria da”. Iritzi honekin ez datoz bat beste protagonista batzuk, heriotzaren lekua onartzeari buruzko pasartean irakur daitekeen moduan.

Laguntzen ez duten gauza okerrenen artean, bakardade iraunkorra dugu:

“Bazirudien geuk jasandako galerak izutzen zituela geure ezagun batzuk. Suposatzen dut ez zekitela zer egin. Agian doluan dauden pertsonak elkarrekin ipini beharko genituzke leku itxi batean, eurek inori ez molestatzeko” (Payàs, 2023).

Sandrak, SB-n, oso modu grafikoan: “Benetan beharra daukazunean, jendea ez dago. Lehenengo egun haietan bai, jendeak idazten dizu, gutunak jasotzen dituzu, mundu guztiak

esaten dizu *'nirekin kontatu edozein gauzatarako'*, lagunak, politikariak, hori guztia. Nire lagunik onenak omen zirenak desagertu egin ziren”.

Gabonak garai bereziki delikatuak dira zentzu honetan. Marijek, AH-n: “Gabonetan jende guztia pozik egon behar da, nolabait gure hildakoa are gehiago akabatzen behartzen gaituzte, berari buruz ezin hitz eginda”.

Estigma sozialak jorratu ditugu aurreko orrialdeetan, zahartzearena, dementziena, minbiziarena, zainketa aringarriena, suizidioarena. Eta indarkeriarena, oso lotuta faktore soziopolitikoekin gure kasuan. Sandrak aipatzen du behin berarengana hurbildu zen lagun bat: “Badakizu? Galdetu didate ea zer egiten dudan zurekin hizketan. Ea ez daukadan beldurra”.

Biktima izatea ezerosoa izan daitekeen etiketa da. Batzuetan gizarteak eskatzen die “ikusleei” eskatzen ez diena: “Zergatik izan behar du dotore biktimak eta ez eraso ikusi ondoren ezer egiten ez dutenek?”. Arantxa Urretabizkaiaren liburu berean beste pasarte hau dugu, erruari buruzkoa: “Eraso bat sufritu duenari buruz norbaitek pentsatu dezake zerbait egingo zuela, eraso sorrarazi duen zerbait, emakume bortxatuari gona motzegia eramatea leporatzen zaion bezala” (Urretabizkaia, 2016).

5.3.6. Laguntzen duena

Beste muturrean, badaude faktore babesleak: Sostengu soziala, zainketa aringarri goiztiarrak, aurre emateko estrategia adaptatiboak, traszendentzia eta espiritualtasuna bilatzea (Parro-Jiménez, 2021).

Sarritan nahasten da dolua egitea ahaztearekin. Eta ez da horrela, inondik ere. Oroitzea beharrezkoa da. Naiarak AH-n: “Niretzat laguntzarik onena eta handiena da joan zaigun pertsona horretaz berba egitea. Eta ez ahaztea sekula (...) Gabonetan bere argazkia jartzen dugu mahaian eta beti dago bera hor”.

Eguberria garai zaila dela aipatu dugu arestian, baina aurpegi ez hain negatiboa ere izan dezake. Imanol M.-ek: “Gabonen bueltan, herriko jaien hasieran. Bereziki sumatzen dut zerbait, sentiberagoa egoten naiz”.

Jorgek, MHHH-n, proposamen hau egiten du oroitzapenak gordetzeko: “Grabatu ezazue, baldin ez badaukazue, zeuen amen, aiten, seme-alaben, bikotekideen eta abarren ahotsa. Grabatu itzazue. Haiek jakinda edo jakin gabe ere. Hori gutxienekoa da”.

Sandrak, pairatutakoa gora-behera, gomuta atseginak ere gordetzen ditu: “Auzora sarritan etortzen naiz, haurtzaroko oroitzapen asko ditut, bizi nuena. Hemen auzoan ikasi nuen, nire bizimodua egiten nuen alegia”.

Juliok Laín-Entralgoren esaldi argitsu hau konpartitu zuen AH-n: “Historia oroimena da itxaropenaren zerbitzura”. SB dokumentalak, aldiz, Juan Manuel de Pradaren esaldi kritikoago hau jaso zuen: “Oroitzea beti da gertatutakoa zuzentzea, nostalgiaren edo gorrotoaren bidez”.

Laguntzen duten estrategien artean, boteretsuenen artean entzutea dugu. Eiderrek argi esaten du: “Zure mina lasaitzeko modu bakarra, eta gomendatu nahiko nuke, entzutea da”.

Sandrak kontatzen du zer izan zen hainbeste lagundu zion hori. Hain zuzen ere, beste espektro politiko batean dagoen pertsona bati entzun izana, beste errealitate bat deskubrituz: “Berarekin hizketan hasi nintzenean, ordu asko pasatzen genituen, 7-8 ordu hizketan, eta denborarekin ikusarazi zizkidan ikusi nahi ez nituen gauzak, eta berari esker asko ikasi dut. Gaur

egun pentsatzen ditut lehenago konpartitzen ez nituen gauzak. Gauza askotan talka egiten dugun arren, beti errespetuz hizketan...”.

Arretaz entzuteak eragin katartikoak ditu, SBko beste pasarte honetan irakur dezakegun moduan: “2017ko Donostiako Giza Eskubideen Zinemaldian, Deepa Mehta zuzendariaren ‘*Anatomy of violence*’ pelikula proiektatu eta gero, gizon batek mikrofonoa hartu eta publikoki aitortu zuen bere borrorokeria, bere munstrokeria. Zelan inoiz ezin izan zituen sexu harremanak eduki indarkeria erabili barik, xehetasunak eman zituen, hunkituta zegoen, negar-zotinka kontatu zuen hau dena. Zinema zuzendaria eta publikoa ere hunkitu egin ziren, eta txalo artean elkar besarkatu zuten. Borreroarengatik enpatia sentitu zuten amaieran, bortxazko bere ekintzen azpian dagoen gizatasuna antzeman zuten. Indarkeriari buruzko pelikula batek lortu zuen katarsi eder hori gertatu ahal izana”.

Barrukoa kanporatzea aringarria da, zure istorioa kontatzea. Andonik MHHH-n: “Norberak dolu hori nola eramaten duen oso desberdina da. Nik kontatzeko beharra neukan. Etxean? Bakarra naiz hola jokatzeko duena”.

Zure istorioa kontatzea publikoki. Olatzek: “Zuk biktima bezala egin dezakezu asko jendearekin, eskoletan, ekialdietan”. Eta Sandra: “Neska-mutil gazteek jakin behar dute zer gertatu zen. Benetan hau bizi izan ez duen jendeak jakin behar du hemen sufritu izan duguna, hemen bizi izan duguna, eduki izan dugun beldurra, dena”.

Babesa sentitzea gakoa da, atal honen hasieran aipatu dugun moduan. Olatzek herriaren sostengua izan du, baina ez erakunde publikoena: “Normalean babestuta sentitu naiz lagunekin. Eta gero herrian nire aita oso ezaguna zen, tabernetan, dendetan. Denen partez, nahiz eta ideologia desberdinak eduki, babesa sentitu dut”.

Sandraren bizipena alderantzizkoa izan da: “Nik uste dut nire aitaren izena bizi nintzen kalean ipiniko bazuten, adibidez, gaur egun ere pintadaren bat egingo ziotela oraindik. Orduan nahiago dut ezer ez edukitzea”.

Zentzu honetan, dolu kolektiboen garrantzia azpimarratzen du Izaskunek: “Dolu kolektiboaren adierazpena izugarrizko ona da, ongarria da, dolu pertsonala bizitzen ari den pertsona horrentzako. Elkar banatze horretan aurkitzen duzu zentzua”.

Arantxa Gurrutxagak: “Mendian hiltzeak bai daukala dolua eramateko laguntza handia. Ikusten duzulako mendian gelditzen diren neska edo mutil horiek herrian igual idoloak edo asko maitatzen diren pertsonak direla”. Epikotasuna dauka mendizaletasunak, gure lurraldean bederen, estigmaren beste muturrean. Esan dezakegu Euskal Herrian, historia garaikidean, dolu kolektiborik handiena mendizale baten heriotzak eragindakoa izan dela, Felix Iñurrategirena.

Sostenguari eta dolu kolektiboari buruz, beste atal batean errituen garrantzia jorratu dugu. MHn, Felixek aurreko eta gaur egungo garaien artean diferentzia handiak topatzen ditu: “Lehen, hil eta gero, segizioa egiten zen Zarautzen. Hil eta gero festa bat egoten zen. Holakorik gaur egun egitea ez zaigu bururatzen”.

Hala ere, dokumental horretan gaur egungo bi adibide eder plazaratzen dugu, festa klabean egindakoak. Bata Aretxabaletan, Crespo Zuazua familiaren inguruan. Txemak: “Mikelen koadrilaren izpiritua oso positiboa da gainera”. Juxek: “Eurek antolatu dute dena: Kurtzebarrira joan, herri bazkaria egin eta gero kontzertu pila bat”. Eta Lidek: “Nik adibidez egun hartan asko disfrutatzen dut. Dena da ospatzea, ospakizuna. Oso berezia dena. Ikustea herria hain batuta eta hain mobilizatuta nire anaiaiatik”.

Beste adibidea Urretxun da, Ormazabal Aristegi sendiaren inguruan. Andonik: “Mendi Bekaren helburua garbia dago: Aukera ematea jende gazteari proiektuak aurkezteko. Eta bide batez Xabiren oroitzapena bizirik mantentzen dugu. Mendi Festa da aitzakia bat elkartzeko. Eta goxotasun hori familian jasotzeko”.

Ikerrek, AHn, bizipen hauek talde batean konpartitu ahal izateak zein garrantzia daukan nabarmentzen du: “Oso inportantea da antzeko gertaerak bizi izan dituen jendea ezagutzea. Eta jende hori ezagututa, konpartitu egiten duzu asko, momentu horretan oso lagungarria da dena. Eta gero, beste batzuekin konpartituta elkartu ginen hainbat bikote, eta pentsatu genuen hasierako shock momentu gogor horretan animo bat, bultzada bat, ez dakit, haize fresko apur bat emateko erreminta bat egin genezakeela eta pentsatu genuen blog bat sortzea. Guk esaten dugu: gu ez gara adituak, ez gara medikuak, ez gara psikologoak, ez gara terapeutak baina gara hori bizi izan dugun familiak. Eta ulertzen zaitugunak, zuri pasa bazaizu”.

Errukia balio handienetakoa da, mundu garaikidean eta laikoan kontzeptu higatu eta gaizki ulertua den arren. Baina enpatiatik haratago dagoen hurrengo urratsa besterik ez da. Arantxa Urretabizkaia: “Tolerantzia balio eskaseko balorea da, hurbilegi dago ezaxolatik eta axolagabekieratik. Toleratzen duena bestearen gainera jartzen da. Enpatia jarri behar da tolerantziaren lekuan, bestearen arrazoiak kontuan hartu, bestearengan bilatu geuri falta zaiguna”.

Gupida da denon barruan dagoen gaitasun bat, sarritan pizten dena zerbait traumatikoa igaro ostean. Naiararen kasua da, aita minbiziagatik hil eta gero: “Neure aukera izan zen Minbiziaren Aurkako Elkartean sartzea, jendeari laguntzeko. Mundu honetan badaude milaka, milioika pertsona hor laguntzen”.

Pena sentitzea beste erreakzio desberdin bat da. Olatzek, haren aitaren hiltzaileei buruz: “Lehen munstro batzuk bezala ikusten nituen, eta orain pena ematen didate. Ez nuke egon gura euren lekuan”. Eta Sandrak: “Nik ere pena sentitu nuen, lehenengo epaiketan uste dut bere ama egon zela, bere lagun bat eta 3-4 pertsona gehi 2 lekukoak. Baina bigarren epaiketan ez zen inor egon”.

Barkatzearekin antzeko zerbait gertatzen da, beste kontzeptu gako bat da, denborarekin lausotu eta kutsatu egin dena. Indarkeriarekin lotuta, Maixabel Lasak barkamena hitza ez erabiltzea nahiago du, eta horren orde “bigarren aukera bat ematea”. Justizia errestitutiboaren eragile ezagunenetakoa da Euskadin, eta “Maixabel” pelikula inspiratu zuen, 2021ean Icíar Bollaín-ek zuzendutakoa.

SB dokumentalean, testu hauek erabili genituen, barkamenaren inguruan: “Barkatzeak ez du esan nahi biktima izan zarela ukatzea. Esan nahi du biktima izateak jada ez dituela halabeharrez zure oraingo izaera eta bizitza emozionala menderatzen. Biktima izan zara, baina aukera daukazu pentsamolde horretatik askatuta bizitzeko. (...) Barkatzeko behar da prest egotea gorrotoak berez dakarren borroka bertan behera uzteko. Posiblea da porrot eta babesgabetasun sentipena edukitzea. Baina sendatzeko geure buruari baimendu behar diogu, denboraldi baterako, horrela sentitzea” (Casarjuan, 1998).

Baita Alba Payàs-en kolaborazioa ere, dokumental berean: “Barkatzen dut, baina ahaztu ez... Hori ez da barkatzea! Badakigu ondo barkatu dugula oroitzapen hori berriro bizi ahal dugunean emozio negatiborik piztu barik, amorrurik edo erresuminik gabe. Buruarekin soilik barkatzen baldin badugu, zorra barkatu besterik ez dugu egiten (...) Barkatzen baduzu, biktimaren papera baztertu ahal duzu. Barkatzearen ondorioak dira erresuminaren eta erruaren pisua askatzea eta pertsona arduratsuago eta toleranteago bilakatzea” (Payàs, 2023).

Izan ere, indarkeriari buruz ari garenean argi ikusten dugu puntu honen beharra. Baina emozioen atalean, haserreari buruz ari ginenean, ikusi genuen errudunen bila aritzea ohikoa dela baita bestelako arloetan ere, minbiziarekin edo beste heriotza mota batzuekin ere. Amankomuneko puntu sendoa da barkamenarena.

Espiritualtasuna, zentzua bilatzea tragedia handi bat gertatu ondoren ere, helduleku handienetakoa da. Lan honetan behin baino gehiagotan atera den esparrua da. MHHHn, Andonik erreferentzia egiten dio Xabi anaiari, oso gazte hil zena eta trauma handia eragin zuena familian. Hala eta guztiz ere, hain tarte biografiko laburrean “aurkitu zuen bere bizitzari zentzua ematen zion gauza bat”. Mendizaletasuna, hain zuzen ere.

Arreta handiagoarekin bizitzea, arreta osoarekin. Iñigok horrela laburbiltzen du dokumental berean: “Kultura, yoga, mindfulness, konektatzea deitzen dena”.

Andonik aplikatzen du eskaladan: “Kontzentrazio guztia eskatzen dizulako, eskalatzen ari zarenean: Hurrengo pausua zein den, hurrengo mugimendua zein den. Momentua”.

Izaskunek eramaten du plano orokorrago batera: “Trantze batean sartzen zara, bat egiten duzunean denarekin”. Eta Andonik berriro: “Beste pertsona baten gorputzean egongo bazina bezala”. Transzendentziarekin lotutako kontzeptuak dira, argitzapen eta agerkundearen sinonimoak. Horrela jaso zuen Maria Coffey idazleak: “Ivanovice Gurdjieff maisu espiritualak erabat bizirik egoteko sentsazio iragankorra deskribatu zuen ‘une berintegratzaile’ moduan. Zen budismoan meditazioaren bidez iristen da bertara, eta kensho izena du, edo unibertsoarekin bat sentitzeko unea. Kristautasunean agerkunde edo epifaniaren kontzeptua da, Jaungoikoa agertzen den momentua. Reinhold Messner alpinista famatuarentzat,

‘oinarrizko kanpamendura heldu baino lehen, zibilizaziora itzultzeko bide erdia besterik ez duzunean egin, arriskuen amaieran, horixe da momentua!’”. (Coffey, 2004).

Kirola orokorrean, baina bereziki naturarekin harremanetan, laguntzarik handienetakoa da. Juanjo Garbizuk ‘Menditerapia’ deitzen duena (Garbizu, 2012). Hiru dokumentaletako protagonistek bat egin dute puntu honetan. Sandra SBn: “Besaide? Ni noizean behin joaten naiz horra. Pentsatzen duzu, buruari buelta bat eman eta badago”.

MHHHn, Felipek: “Sentitzen da leku perfektu batean nagoela. Bat eginda nagoela naturarekin”. Felixek : “Zu baldin bazaude 3.000 metroko mendi batean edo toki oso zabal batean, hain txikia sentitzen zara! Esaten duzu, *‘beharbada ez naiz hain garrantzitsua ni, nire arazoak ez dira hain garrantzitsuak’*”. Arantxa Gurrutxagak: “Ematen dizu halako lasaitasun bat, halako bake bat, eta ez zara kezkatzen behean lagatzen dituzun zure arazoekin, oxigenatu egiten zara eta askoz lasaiago egoten zara”. Felixek: “Mendi txiki hauek badute, alde batetik natura, eta bestetik etxekotasun bat ere. Dimentsio ikaragarriarik ez da behar askotan sentsazio hori izateko”. Arantxak: “Ibiltzen naiz hemengo mendietan, eta batik bat Beñaten omenez. Berarekin asko gogoratzen garelako”.

Arantzazu Ibarrondok AHn: “Mendian orduak eta orduak ematen ditut ibiltzen, askotan bakarrik, eta denbora dut pentsatzeko. Eta askotan bizitza eta heriotza nire gogoetan daude. (...) Gailurrerako bidean barruko bidaia osatzen”.

Eta Izaskunen itxiera: “Helmugara iristeak ez du suposatzen hutsune bat, baizik eta borobiltze bat”.

Psikologia ikasketak egin bitartean, Lori Thompsonen amaren doluari ekin zion. Arlo pertsonalean oso lagungarria suertatu zitzaion: “Apuntatu nintzen ikastaro batean heriotzari eta hiltzeari buruzkoa. Irakasleak Elizabeth Kübler-Rossekin ikasi zuen, eta 200 pertsona inguru zegoen ikasgelan, ikusmin handia zegoen. Honi buruz hitz egiten hasten ari zen jendea orduantxe lehenengo aldiz (...) Neure dolu-lana klasean egin nuen, gogoratzen naiz ikasgelan eserita egotea aurpegian behera malkoak irristatzen zirelarik. Baina oso lagungarria izan zen, zeharkatzen ari nintzena ulertzen hasten ari nintzelako. Eta norbait hain inportantea galtzea eta dolutik pasatzea nolakoa zen benetan”.

Arteak orokorrean terapeutikoak izan daitezke halaber. Bibliografia zabala dago musikoterapiaren inguruan, ezaguna da arteterapia ere bai. Lan honen sarreran, zinemak hezkuntzan duen papera nabarmendu dugu. AHn, Julio Gómez-ek doluan laguntzeko gaitasuna aipatzen du: “Zinemak apur bat denetarik dauka, narrazioa delako, musika delako. Batzuetan fikziozkoa, beste batzuetan dokumentala. Ahalbidetzen nau esperientzia horretan sartzen laguntzeko eta prozesu hori egiteko pistak deskubritzen. Tresna sendatzailea bezain askatzailea. Une egokian erabiltzeko, literatura edo musika bezala”.

Literatura da beste bat, hala da. Gema, dokumental berean: “Niri lagundu zidan pilo bat liburuak irakurtzeak. Batez ere Elisabeth Kübler-Rossenak”.

Pizgarriak izatea, bizirik jarraitzen dutenak kontuan hartzea. Juxek MHHHn, alabari buruz: “Lidek ere bizitza zoriontsua izateko merezi du. Hau berarengatik egin behar dugu. Aurrera”. Hil dena ez ahaztu, ezta arrebak, anaiak eta abar ere.

Eta amaitzeko, itxaropena. Mikelek AHn: “Talde honetan bihotzak asko agindu du: Elkar maitatuz, elkarri entzunez, elkar ulertuz, elkarri animoa emanez, eta beti umore klabea. Baina ez umore arina baizik sakontasunetik sortzen den umorea eta beti ere esperantzaren jomugan”.

Sandrak SBn: “Uste dut etorkizunean ikasiko dugula elkarbizitzen geure artean, ideiak errespetatuz. Desberdinak izan arren”.

Eta Izaskunek, MHHHn: “Eta guk bizirik jarraitzen dugu, zerbait egin beharko dugu bizitzarekin. Ez dugu jakingo inoiz zer daukagun aurrean, baina beti dago beste gailur bat zure zain”.

6. Ondorioak

- Estigma amankomuneko osagaia da, zahartzearekin, minbiziarekin eta dementziekin lotuta, eta are gehiago suizidioarekin eta terrorismoarekin. Ez dago presente heriotza perinataletan, kasu horietan baimendu gabeko doluak eragiten dira. Ez dago presente mendiko istripuetan ere, alderantziz, hor epika moduko zerbait pizten delarik.
- Isolamendua eta nahi gabeko bakardadea mota desberdinetako heriotzek eragindako dolu guztietan antzematen dira.
- Heriotzaren etiologia edo zergatia ez da faktore bakarra herio ona izateko eta trauma osteko hazkundera baldintzatzeko.
- Barkamena, esker ona, maitasuna eta errukia zeharkako balioak dira, hala berezko heriotzetan nola bat-batekoetan.
- Zinema tresna garrantzitsua da heriotzari aurre egiteko eta dolua egiteko. Baita literatura ere.

7. Esker ona

Lehenik eta behin, hiru dokumentalen protagonista guztiei, bihotzez. Narratzaileei. Musikagileei. Arteman Komunikazioako bidelagunei. Patxi del Campori, lan hau inspiratzeagatik. Joan Bertran Masterreko tutoreari, proposamen honetan sinesteagatik. Aritz Brantoni, bide eder hau zabaltzeagatik.

Aita Alberto eta ama Iruneri, denagatik: “Aulki hutsak, bihotz beteak”. Izeba Mari Joseri, doluaren bideak erakusteagatik. Maider, Pello eta Aiorari, nire ausentziak kudeatzeagatik. Maite zaituztet.

8. Bibliografia

- Alcalde J., Zimmermann, C. (2022). Stigma about palliative care: origins and solutions. *Ecancermedicalscience*, 16, 1377.
- Alexander, M., Lenahan, P., Pavlov, Anna. (1999) Cinemeducation: A Comprehensive Guide to Using Film in Medical Education. CRC Press.
- Atxaga, B. (1988). *Obabakoak*. Erein.
- Basterretxea, J.I. (2016). *Begoñaren itzalpean*. Elkar.
- Bermejo, J.C. (2022). El sanador herido. Humanizar las relaciones de ayuda. Descleé de Brouwer.
- Broyard, A. (2013). *Ebrio de enfermedad*. La Uña rota Ediciones.
- Casarjuan, R. (1998). Perdonar: Una decisión valiente que nos traerá paz interior. (1ª edición). Ediciones Urano.
- Coffey, M. (2004). Los zarpazos de la montaña: El lado oscuro del alpinismo extremo. Desnivel.
- Chochinov, H. (2006). Dying, Dignity, and New Horizons in Palliative End-of-Life Care. *Cancer Journal for Clinicians*, 56 (2), 84-103.
- Conejero, I., Olié, E., Courtet, P., Calati, R. (2018). Suicide in older adults: Current perspectives. *Clinical Interventions in Aging*, 13, 691-699.
- Esquerda, M. (2023). *Hablar de la muerte para vivir y morir mejor*. Alienta Editorial.
- Garbizu, J. (2012). *Monterapia. Cuesta arriba se piensa mejor*. (11ª edición). Editorial Diéresis.
- Gómez, J. (2011). Cuidar siempre es posible: Cuando los médicos no curan, siempre pueden cuidar. (1ª edición). Plataforma Editorial.
- Gómez, J. (2014). La hora de la verdad: Los asuntos que no debes dejar pendientes. (1ª edición). Plataforma Editorial.
- Gómez-Batiste, X., Formiguera, A., Vilaclara, A. (2021). Fins al final de la vida: Tres experts en atenció pal·liativa ens orienten sobre com cuidar i acompanyar les persones en processos de malalties avançades. Perquè qui estimem ens importa fins a l'últim dia. (1ª edició). Eumo Editorial.
- Krikorian, A., Maldonado, C., Pastrana, T. (2020). Patient's Perspectives on the Notion of a Good Death: A Systematic Review of the Literature. *Journal of Pain and Symptom Management*, 59 (1), 152-164.
- Llagostera, C. (2022). Morir con amor: Testimonios inspiradores de personas que se fueron en paz. (1ª edición). Ediciones Urano.

- Mascayano, F., Tapia, T., Gajardo, J. (2015). Estigma hacia la demencia: una revisión. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 53 (3), 187-195.
- Ogando, B. (2010). *El cine como herramienta docente en Bioética y Tanatología* (Tesis doctoral) Universidad Complutense de Madrid.
- Olaizola, I. (2015) Muerte, ritual funerario y luto en Euskal Herria. *Utriusque Vasconiae*.
- Olasagasti, R. (2007) *Mendiminez*. Elkar.
- Parro-Jiménez E., Morán, N., Gesteira, C., Sanz, J., García-Vera, MP. (2021). Complicated grief: A systematic review of prevalence, diagnosis, risk and protective factors in the adult population of Spain. *Anales de Psicología*, 37 (2), 189-201.
- Payàs, A. (2010). Las tareas del duelo: Psicoterapia de duelo desde un modelo integrativo relacional. Ediciones Paidós.
- Payàs, A. (2023). El missatge de les llàgrimes: Una guia per superar la pèrdua d'un ésser estimat. (1ª edició). Redbook Ediciones.
- Peña, I. (2018). Cuidados paliativos y Cine: Una actualización comentada de la producción relacionada desde mediados del siglo pasado hasta la última década del actual. *Revista de Medicina y Cine*. 14 (4), 259-265.
- Sanz, J., Cobos B., Fausor R., Liébana S., Sánchez-Marqueses, JM., Jiménez, A., Sanz-García, A., García-Vera, MP. (2020). Una revisión sistemática sobre la prevalencia del duelo complicado en víctimas adultas del terrorismo. *Psicopatología Clínica, Legal y Forense*, Vol. 20.
- San Sebastián, J.J.(2011). Cita con la cumbre. Una historia de tragedia y amistad en el K2. Desnivel.
- Saramago, J.(2005). *As intermitências da morte*. Harcourt.
- Scocco, P., Castriotta, C., Toffol, E., Preti, A. (2012). Stigma of Suicide Attempt (STOSA) scale and Stigma of Suicide and Suicide Survivor (STOSASS) scale: Two new assessment tools. *Psychiatry*, 200. 872-878.
- Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9 (3), 455–471.
- Urretabizkaia, A. (2016). *Bidean ikasia (1993-2016)*. Pamiela.
- Waugh, A., Kiemle, G., Slade, P. (2018). What aspects of post traumatic growth are experienced by bereaved parents? A systematic review. *European Journal of Psychotraumatology*, Vol. 9.

9. Eranskinak

9.1 *Aulki hutsak* (Arteman, 2013)



Iraupena: 52 minutu.

Protagonistak: Izaskun Andonegi, Iker Barandiaran, Julian Etxeberria, Marije Goikoetxea, Julio Gómez, Arantzazu Ibarondo, Joxe Mari Izagirre, Koldo Martínez, Imanol Miner, Eider Otxoa, Naiara Palacín, Imanol. Querejeta, Lori Thompson, Gema Tuñón, Mikel Ugalde, Lourdes Zurbanobeaskoetxea

Crew: Iban Toledo, Josu Txintxurreta, Gorka Zubizarreta

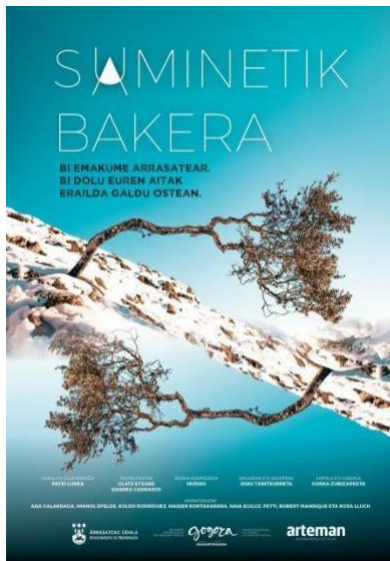
Musika: “Min hau”, Katamalo; “(H)erra kanta”, Anari; “Beltzarana”, Ruper Ordorika; “Esperantzara kondenatuak” Gari ; “Argia heldu da”, Petti.

Proiektzio publikoak: >100

Sariak: Cine Invisible 6. Edizioan: Euskarazko lan sozialik onena eta Ikus-entzuleena (Bilbo, 2014) / Videomed Cine médico y Salud (Badajoz, 2016)

On-line: <https://www.eitb.eus/eu/nahieran/aulki-hutsak/aulki-hutsak/oso/5051/92709/>

9.2 Suminetik eta saminetik bakera (Arteman, 2017)



Iraupena: 57 minutu

Protagonistak: Sandra Carrasco eta Olatz Etxabe

Narratzaileak: Naia Egiluz, Imanol Epelde, Ana Galarraga, Maider Kortaxarena, Patxi Lurra, Rosa Lluch, Robert Manrique, Petti, Koldo Rodríguez.

Crew: Josu Txintxurreta, Gorka Zubizarreta.

Musika: Mudoh: "Hilezkortasunaren fantasia: ametsak, ukapena, beldurra", "Galderak", "Hilkortasunaren errealitatea: sumina, mina, samina", "Zahartzea" eta "Bakea: adiskidetzea, barkamena, elkarbizitza"; Yael Deckelbaum: "Prayer of the mothers".

Proiektzio publikoak: >20.

On-line: <https://www.youtube.com/watch?v=SNOE7OHtNXY&t=32s>

9.3 *Mendian hil. Hirian hil* (Arteman, 2020)



Iraupena: 58 minutu.

Protagonistak: Izaskun Andonegi, Lide Crespo, Txema Crespo, Arantxa Gurrutxaga, Susanna Llavina, Suku Maya, Jorge Nagore, Andoni Ormazabal, Elena Sagaseta, Juanjo San Sebastián, Iñigo Suberbiola, Felipe Uriarte, Juxe Zuazua, Felix Zubia

Crew: Josu Txintxurreta, Eider Ballina, Gorka Zubizarreta

Musika: Eñaut Zubizarreta: “Badoie”, “Hotza”, “Agur”, “Requiem”, “Egunak argitu du berriz” eta “Oinaze”; Petti: “Azken aetzaren balada”; [Dave James](#) & [Keith Beauvais](#): “Requiem of the streets”; Jordan Gagne: “Burial Grounds” eta “Himalayas”; Luke Richards: “Fateful News”; [Michael Levine](#) & [Bijan Olia](#): “Polepole”; [Paul Mottram](#): “Fragile Wonder” eta “Hopeful Progress”.

Proiektzio publikoak: >100

Sariak: Mendi Film Festival 2020: Euskarazko film onena / Ukerdi Mountain Film Festival:

Gidoirik onena

On-line: <https://vimeo.com/457091658/793aae6f9a>

9.4 Partaideak

Izen-abizenak	Dokumentala	Rola	Lokalizazioa
Arantxa Gurrutxaga	MHHH	Beñaten ama eta Sukuren amaordea	Zestoa (Aizarna, Santa Engrazia)
Arantza Ibarondo	AH	Julioaren alaba	Oñati (Arantzazuko santutegia)
Andoni Ormazabal	MHHH	Xabierren anaia	Oñati (Araozko Sandaili)
Alba Payàs	SB	Doluan aditua den psikologoa	Bartzelona
Eider Otxoa	AH	Ekaitz eta Markelen ama	Aretxabaleta (Urkulu)
Elena Sagaseta	MHHH	SOS Himalayaren koordinatzailea.	Iruñea (Zitadela)
Felipe Uriarte	MHHH	Alpinista, Xabier Oren ..., Javierren sokalaguna eta Angelaren semea.	Araitz (Gaintza)
Felix Zubia	MHHH	Mediku intentsibista	Zarautz (Torreoia)
Gema Tuñón	AH	Parrokiako taldekidea	Erresteria (Fatima Parrokia)
Izaskun Andonegi	AH eta MHHH	Doluan aditua den erizaina	Donostia (Portua eta Egia auzoa) eta Aretxabaleta (Egillor baserria)

Iker Barandiaran	AH	Ekaitz eta Markelen aita	Aretxabaleta (Urkulu)
Imanol Miner	AH	Josebaren semea eta Igorren anaia	Erreterria (Hiruetxe).
Imanol Querejeta	AH	Mediku psikiatra	Donostia (Aiete jauregia)
Iñigo Suberbiola	MHHH	Mediku paliatibista	Zarautz (Torreoia)
Julian Etxeberria +	AH	Parrokiako taldekidea	Erreterria (Fatima Parrokia)
Julio Gómez	AH	Mediku paliatibista eta Estibalizen aita	Bilbo (Solokoetxe)
Joxe Mari Izagirre	AH	Parrokiako taldekidea	Erreterria (Fatima Parrokia)
Jorge Nagore	MHHH	Kazetaria, Iñaki Oren laguna eta Esperanzaren semea	Aezkoa (Aribe)
Juanjo San Sebastián	MHHH	Alpinista eta Atxoren sokalaguna.	Bilbo (Pagasarri eta S. Anton)
JuxeZuazua	MHHH	Mikel eta Lideren ama	Aretxabaleta (Egillor baserria)
Koldo Martínez	AH	Mediku intentsibista	Iruñea (Ospitaleguna)
Lide Crespo	MHHH	Mikelen arreba eta Juxe eta Txemaren alaba	Aretxabaleta (Egillor baserria)

Lori Thompson	AH	Psikologo paliatibista	Donostia (Matia fundazioa eta Haizearen orrazia)
Lourdes Zurbanobeaskoetxea	AH	Soziosanitarioko koordinatzaile medikoa	Bilbo (Ugasko eta Deustuko Unibertsitatea)
Marije Goikoetxea	AH	Psikologo eta teologoa.	Bilbo (Deustuko Unibertsitatea)
Mikel Ugalde	AH	Parrokiako taldekidea	Errenteria (Fatima Parrokia)
Naiara Palacín	AH	Joseren alaba	Bilbo (Martzana kaia)
Olatz Etxabe	SB	Iñakiren alaba	Arrasate (Shot estudioa, Sta Barbara eta Kanpazar)
Sandra Carrasco	SB	Isaiasen alaba	Arrasate (Shot estudioa eta S. Andres)
Susana Llavina	MHHH	Mediku paliatibista	Zarautz (Torreoia)
Suku Maya	MHHH	Arantxaren alabaordea	Zestoa (Aizarna, Santa Engrazia)
Txema Crespo	MHHH	Mikel eta Lideren aita	Aretxabaleta (Egillor baserria)

9.5 In memoriam

Javier Iciar Agirre (1946?-1970)

Iñaki Etxabe Orobengoa (1936-1975)

Cecilia Camille Thompson (1928-1980)

Atxo Apellaniz Agiriano (1954-1994)

Igor Miner Aristizabal (1972-1999)

Beñat Arrue Gurrutxaga (1978-2001)

Estibaliz Gomez Zabala (2000-2003)

Xabier Ormazabal Aristegi (1981-2004)

Alberto Peña Iturria (1942-2007)

Isaías Carrasco Miguel (1965-2008)

Iñaki Ochoa de Olza Segin (1967-2008)

Julio Ibarrondo Urzelai (1926-2010)

José Palacín Bueso (1942-2011)

Ekaitz Barandiaran Otxoa (2011)

Jack Duane Thompson (1924-2011)

Joseba Miner Ibarretxe (1941-2012)

Julian Etxeberria Poza (1949-2013)

Esperanza Frauca Miquele (1942-2014)

Trinidad Bandrés Vicente (1941-2015)

Angela Cámara Alegría (1917-2017)

Mikel Crespo Zuazua (1996-2017)

Antonio Zuazua Urrutia (1928-2019)

Jexux Zufiria Letamendia (1972-2019)

9.6 Fotogramak



Itxaropena. Ezkerretik eskuinera: Izaskun Andonegi, Juxe Zuazua., Txema Crespo eta Lide Crespo.



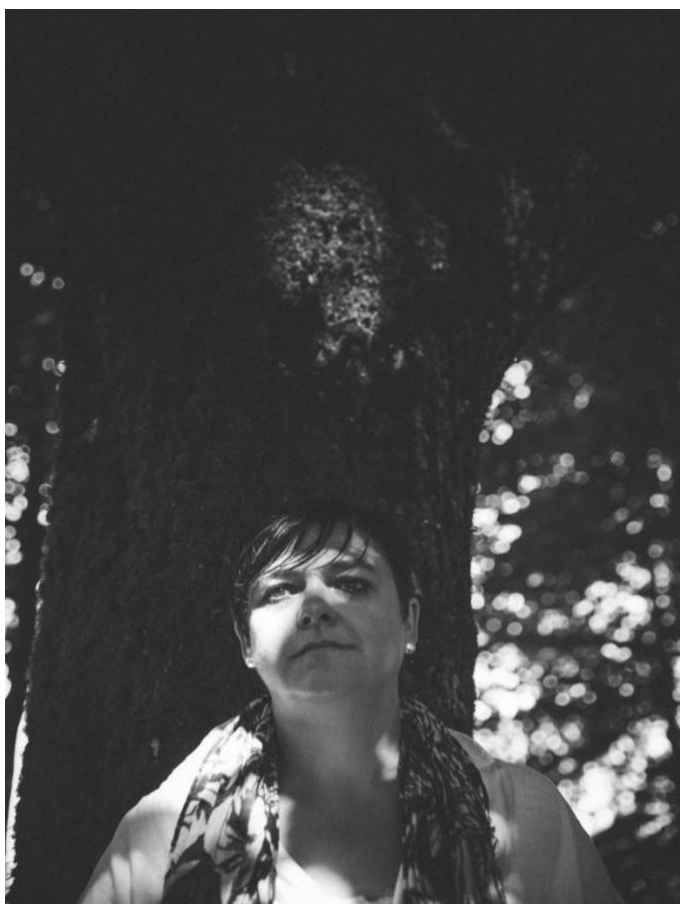
Oroitzea. Jorge Nagore.



Zahartzea eta bizipoza. Juanjo San Sebastián.



Bakardadea. Sandra Carrasco.



Tristezia. Olatz Etxabe.

Argazkiak:

Josu Txintxurreta
(Arteman Komunikazioa)